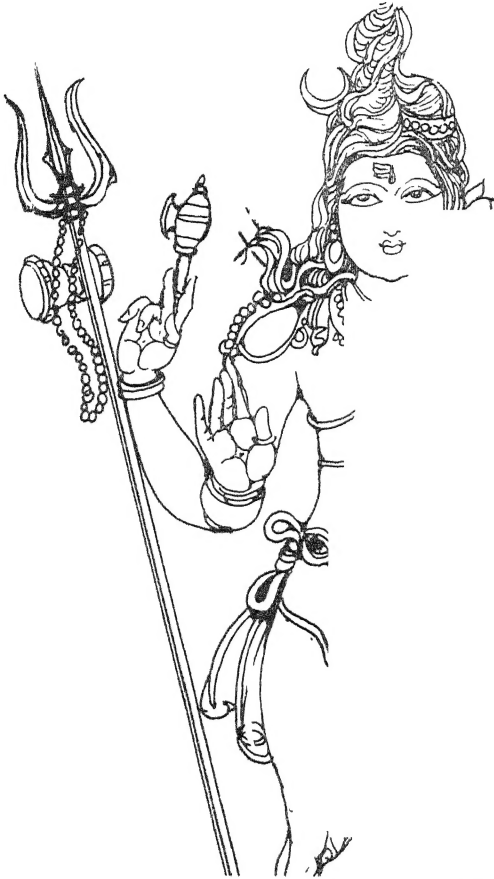


# స్వరదాస్వమంజరి

SWARA  
SASTRA  
MANIPURI



॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

వేమన యోగ పరిణాధనాలయం

సంపాదకుడు  
మేడపాటి వెంకటరెడ్డి  
M.A., Dip. in - YOGA  
ఢైరెక్టర్

# స్వ రశాస్త్ర మంజరి

ద్విపద కావ్యము

164 -  
6-90

గణపనారాధ్య విరచితము

( క్రీ. శ. 1323 - 1345 )

సంపాదకుడు :

యోగరత్న : మేడపాటి వెంకటరెడ్డి

ఎం.ఎ., డిప్. ఇన్ యోగ, టి.యమ్. & యన్.సి.ఐ., యన్.ఐ.యన్.

డై రెక్టర్ :

వేమనయోగ పరిశోధనాలయం

&

సంపాదకుడు : హతరత్నావళి (1982)

రచయిత : వేమన యోగము (1984)

తెలుగు యోగులు (1987)

© సర్వస్వామ్యములు రచయితవి :

ప్రథమ ముద్రణ : 1988

ప్రతులు : 1000

ముఖచిత్రం : గంగాధర్ ( మద్రాసు )

వెల : రూ. 35/-

ముద్రణ :

విప్ల ప్రింటర్స్

చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్-500 020.

ఫోన్ : నెం : 66242

ప్రకాశకులు :

మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి

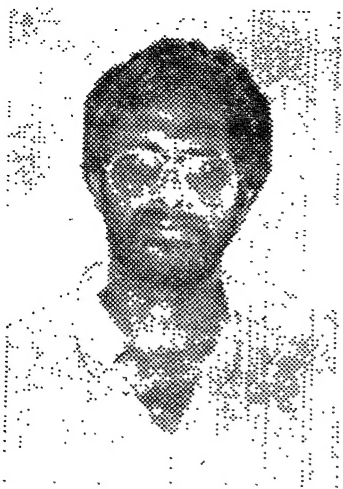
అర్థమూరు, తూర్పుగోదావరిజిల్లా-5313 351.

---

ఈ గ్రంథం “తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారు ధార్మిక గ్రంథ ప్రచురణ సహాయ ప్రణాళిక క్రింద ఇచ్చే సహాయంతో ప్రచురితం.”

\* మరియు

“తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంచే ఆర్థిక సహాయం పొందినది.”



మాస్యశ్రీ డా॥ దగ్గుబాటి  
వెంకటేశ్వరరావు

చైర్మన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ యోగాధ్యయన  
పరిషత్ & చైర్మన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ యోగామాతృలు  
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం.

## తొలిపలుకు

తెలుగుదేశ చరిత్రలో, అనేక రంగాల్లో కృషి చెలుగు ఇంకా చూడలేదు. సంస్కృతంలోను, తెలుగులోను ఇంకా అనేక గ్రంథాలు జీర్ణావస్థలో ఉన్నాయి. ఆంధ్రదేశ చరిత్రలో కాకతీయుల కాలాన్ని స్వర్ణయుగం అంటారు. ఈ కాలంలో లభించిన యోగశాస్త్ర గ్రంథాలు వేళ్ళ మీదెక్కి పెట్టవచ్చును. కాకతీయుల కాలనాటివి తెలుగులో రెండే రెండు యోగ గ్రంథాలు లభిస్తున్నాయి. అవి 1. స్వరశాస్త్ర మంజరి. 2. శివయోగసారం. మొదటి గ్రంథం ఇంత వరకు తెలుగును చూడలేదు. రెండవది సగం ప్రచురితం అయినా నేడు అంభోం.

కాకతీయ ప్రతాప రుద్రుని మంత్రియగు గణ్ణయామాత్యుని కుమారుడు గజపనారాధ్యుడు కీ. శ. 1323-1345లో వ్రాసిన తొలి స్వరయోగ గ్రంథమే ఈ స్వరశాస్త్ర మంజరి. రమారమి 650 సంవత్సరాల క్రితం వ్రాయబడిన ఈ అమూల్య స్వరయోగ గ్రంథమును కనుగొని, పరిశోధనాత్మక పరిశీలనలో విపుల పీఠిక వ్రాసి అందరికి అందుబాటులోనికి లేవడం సామాన్య విషయం కాదు.

వేమనయోగ పరిశోధనాలయము సంచాలకులు శ్రీ యం. వెంకటరెడ్డి, స్వరశాస్త్ర మంజరిని తెలుగులోనికి లేవడంలో విశేష ప్రయత్నం చేస్తారమైన



పరిశోధన జరిపి తెలుగువారి సంప్రదాయ గ్రంథాన్ని ఉద్ధరించారు. ఈ స్వర శాస్త్ర విషయాలు నిత్యజీవితంలో అందరూ సాధన చేయవలసినవి ఉన్నాయి. కాలంతోపాటు పెరుగుతున్న ఆందోళన, ఒత్తిడి తట్టుకొనుటకు, ఆరోగ్య-పరి రక్షణకు అనేక పద్ధతులు సూచించబడ్డాయి. అంతేగాక, ఇందలి విషయములన్ని సగటు మనిషికి కావలసినవి. నవీన యోగ పరిశోధనలకు కూడ మూలము ఈ శాస్త్రగ్రంథాలే. ప్రాచీన శాస్త్ర విషయాలను నవీన విజ్ఞాన పరిశోధనలతో పోల్చడం ఈ గ్రంథం ప్రత్యేకత. ఈ దిశలో సంపాదకుని కృషిని నేను అభినందిస్తున్నాను.

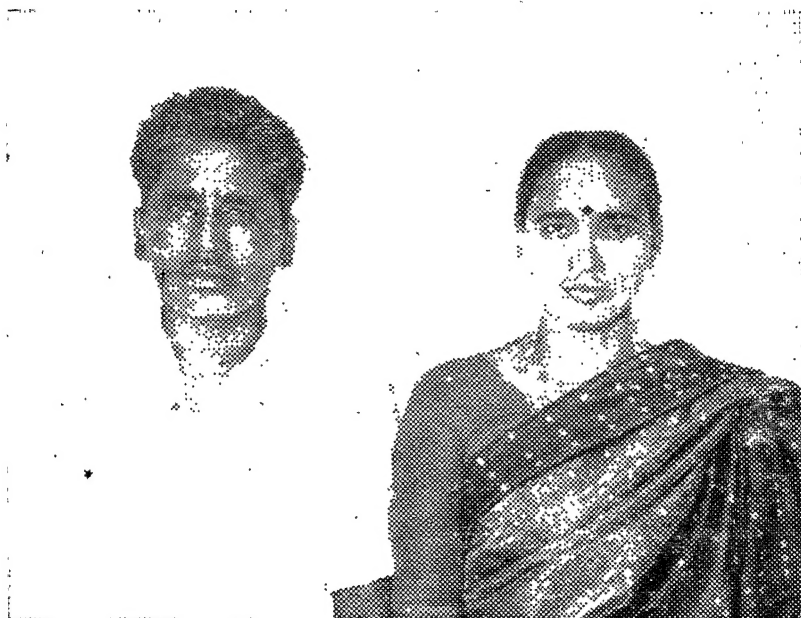
హైదరాబాద్

19-9-1988

Dr. Venkata Rao.

# స్వరశాస్త్రమంజరి గ్రంథాంకితం

సంపాదకునకు మాతృపితృ సమానులైన  
సోదరుడు, వదిన



శ్రీ మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి  
శ్రీమతి మేడపాటి శేషారత్నం

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బారెడ్డి స్మారక యోగ గ్రంథ ప్రచురణ ప్రకాశకులు

# మలిపలుకు

అందరి కుపయోగించే అద్భుత యోగం



డా. వి. వి. యశ్. నరసింహారావు

తై రెక్కరు,

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రాప్య లిఖిత గ్రంథాలయం-

పరిశోధనాలయం, ఆవిష్కృత, హైదరాబాదు - 1

తెలుగులో సృజనాత్మక సాహిత్యం వచ్చినంత విరివిగా శాస్త్ర వాఙ్మయం రాలేదు. భాషా సాహిత్యాలకు సంబంధించిన వ్యాకరణ చృందోలంకార గ్రంథాలు లేకపోలేదు. కాని యోగ శాస్త్రానికి గ్రంథాలు మాత్రం నేటికీ ప్రేక్షామీద చెక్కించదగినవే.

ఈ స్థితిలో - యోగ శాస్త్రానికి సంబంధించి 'స్వర యోగ' మనే అద్భుతమైన యోగ ప్రక్రియ ఒకటి ఉందనీ, అది పతంజలి ముని చెప్పిన యోగ లక్షణంకంటె భిన్నమైనదనీ, దానికి సంబంధించిన మహాశాస్త్ర గ్రంథం ఒకటి తెలుగులోనే ఉందనీ, దాని పేరు 'స్వర శాస్త్రమంజరి' అనీ, తత్కర్త కాకతీయ ప్రతాపరుద్రుని కాలానికి చెందిన గణపనారాయణుడనీ, అతడా గ్రంథం

చెప్పిన అనేక స్వరయోగ విశేషాలు నిత్య జీవితంలో ప్రజలందరికీ పరమ ప్రయోజన కారులని, ఇంతవరకు అముద్రితంగానే ఉన్న ఆ తాళపత్ర గ్రంథం అవశ్యం ముద్రించదగినదని - పండితులలో కూడా కొందరికేతప్పు అందరికీ తెలియదు. ఆ కొందరిలో సర్వశ్రీ నేలటూరి వెంకట రమణయ్య, చాగంటి శేషయ్య, నిడుదవోలు వెంకటరావు, శిష్యుల రామకృష్ణ శాస్త్రి, బులుసు వేంకట రమణయ్య, డా. జి. నాగయ్య, డా. టి. సుశీల, ఆరుద్ర మొదలైనవారు ముఖ్యులు.

ఇది విషయ గౌరవంవల్ల విశిష్టమైన గ్రంథం. అంతా కలిపితే 60 తాళ పత్రాలు. ఛందం మంజరి ఛందం. పరిమాణంలో చిన్నదైనా ప్రయోజనం దృష్ట్యా పెద్దది, అయినా అముద్రితంగానే ఉంది.

ఈ గ్రంథాన్ని పరిష్కరించి, ముద్రణకు సిద్ధం చేసుకున్నట్లు శ్రీ వెంకట రెడ్డి నాకు గతసంవత్సరం చెప్పారు.

నేను 'ప్రభుత్వ ప్రాచ్య లిఖితగ్రంథాలయం - పరిశోధనాలయం పక్షాన గ్రంథాన్ని ప్రచురిస్తాం; పరిష్కరగా మీకు పాఠితోషికం కూడా ఇవ్వబడుతుంది' అని చెప్పాను. కాని వారు వారి సోదరుద్వారా ప్రచురించుకోవాలనే అభిప్రాయం వెలిబుచ్చారు.

ఆ అభిప్రాయానికి అక్షరరూపమే అందరికీ ఉపకరించే ఈ 'స్వరశాస్త్ర మంజరి' ముద్రిత ప్రతి.

శ్రీ రెడ్డి ఈగ్రంథాన్ని పరిశోధించి, పరిష్కరించి, పీఠిక ప్రవాసి ప్రచురించారు. వేమన యోగపరిశోధనాలయం సంచాలకులైన వీరు ఇప్పటికే 'హత రత్నావళి', 'వేమనయోగం', 'తెలుగు యోగులు' మొదలైన గ్రంథాలు అనేకం ప్రవాసి, యోగ సాహకులకు సిద్ధాన్నం వంటి శాస్త్రరచనను అందించే గలిగారు. సావధానంగా పరిశీలిస్తే ఇది వయస్సుకు మించి యోగానుభవ పరిపాకం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమైన ఫలసిద్ధు లనిపించక మానదు. ఎ. పి. ఓ. యస్. ఎ. వారు వెంకటరెడ్డి కిచ్చిన విరుదం 'యోగ రత్న'. అది ఈ స్వర యోగ మంజరికి కూడా అన్వయిస్తుంది.

‘స్వర శాస్త్ర మంజరి’కి మూలం చిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థలో ఉన్న తాళపత్ర ప్రతి (డి 2254 సం.). అది మద్రాసు ప్రభుత్వ ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం నుంచి తరలించబడిన ప్రతి. దా|| నేలటూరి వేంకట రమణయ్య గారు తమ హంపీ యాత్రలో ఈ లిఖిత పృతిని సంపాదించి మద్రాసు ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయానికి అందజేశారు.

ఇది స్వర యోగానికి సంబంధించిన స్వర శాస్త్రగ్రంథం.

ఇంతకూ ‘స్వర యోగ’ మంటే? ఇందులోని స్వరం సంగీతంలోని స్వరమేనా? మరి ‘యోగ’ మంటే?

సంగీత స్వరం పేరు: యోగ స్వరం పేరు. శోక్త చిత్రాన్ని స్వయంగా రంజింప జేసేది ‘సంగీత స్వరం’. నానా మార్గంలో ఉచ్చాస నిశ్శాసాల ద్వారా ఒకపైపు నుండి మరొకపైపుకు వివిధ పరిమాణాలలో సంచరించే వాయువు ‘యోగ స్వరం’. ముక్కుద్వారా పిల్చి పదలే గాలి కొలమానాన్ని కలిపి ఉద్దం చెయ్యటం వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా కలిగే గొప్ప మార్పుల్ని విప్పి చెప్పే శాస్త్రం ‘స్వర శాస్త్రం’.

దీనిని గణపనారాధ్యుడు మంజునీచ్ఛందంలో వ్రాశాడు. ‘మంజరి’ పొసని నియమం లేని విద్విపదభేదం. పాడుకోవటానికి కూడా పనికివచ్చే పరమ వేద్యం, పలువురు శివ కవులవలె గణపన్న కూడా గ్రంథం జన సామాన్యనికి సుగమంగా ఉండాలనే ‘మంజరి’ని వలచాడు. ‘మంజరి’ అంటే పూగుత్తి అనీ, ‘పెద్దముత్య’ మనీ, ‘పూచినలేగొమ్మ’ అనీ విశేషార్థాలున్నాయని రసజ్ఞులు మరచరాదు. ‘స్వర శాస్త్ర మంజరి’ నామం సరసార్థ బంధురం.

పతంజలి ముని యోగ మంటే చిత్తవృత్తి నిరోధమని నిర్వచించాడు. “యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః”. చిత్తవృత్తులంటే జాగ్రత్తాన్ని దాగి సుషుప్తులు. నిరోధ మంటే నిర్మూలనం కాదు. నడవడిని నియతం చెయ్యటం. అది యమ నియమా ద్యష్టాంగ సాధనలద్వారా సాధ్యం.

‘స్వర యోగం’ చిత్త వృత్తులకంటే భిన్నమైన ఉచ్చాస నిశ్శాసాల సంయమం ద్వారా సాధ్యమౌతుంది. పతంజలి యోగంలో చిత్త సంయమం

ద్వారా మనశ్శరీరాతోగ్యం సాధ్యమాతుంటే స్వర యోగంలో అది ఉచ్చాసన నిశ్వాసన వాయుసంయమం ద్వారా సాధ్యమాతున్నది.

స్వర యోగంలో నాడీ ప్రసారం ప్రాధాన్యం పహిస్తుంది. ఎడమనుండి కుడికి ప్రసరిస్తూ శ్రీ ప్రకృతికి సంబంధించిన ఇడానాడికి చంద్రనాడి అనీ, కుడి నుండి ఎడమకి ప్రసరిస్తూ పురుష ప్రకృతికి సంబంధించిన పింగళనాడికి సూర్య నాడి అని పేర్లు. మనశ్శరీరాలను ఆదుపు చెయ్యటానికి, రోగనిర్ముక్తి పొంద టానికి నాడీమండలాన్ని క్రమబద్ధం చెయ్యాలి. సుషుమ్నా నాడిని జాగరితం చేసి, మూలాధారం నుంచి సహస్రారం దాకా కుండలిని శక్తిని ప్రసరింప జేసే ప్రక్రియ స్వర యోగంలో అంతర్భవించేదే.

సంస్కృతంలో శ్వేతకేతు ముని విరచిత 'స్వర చింతామణి' సప్త చక్రాలను గూర్చిచెప్పగా, 'వాణీ విలాస వనమాలిక'లో దేకుమళ్ళ రంగళాయి నవచక్రాలు ప్రస్తావించాడు. రతి-మేరు శిఖర బ్రహ్మ శిఖాఖ్యములు వీటిలో విష్ణు చక్రాలు.

నాడీశుద్ధివల్ల మనశ్శరీరాలకు ఆరోగ్య సిద్ధి మాత్రమేకాక ఆత్మ దర్శనం కూడా సాధ్యమేనని స్పష్టమాతుంది.

వెంకటరెడ్డిగారు స్వరయోగం నిత్యజీవితంలో ఎంతప్రయోజనకారిగా ఉంటుందో అనేక నిదర్శనాలతో నిరూపణలతో సచిత్రంగా వివరించారు. ఆసన భేదాలు చూపి చెప్పారు.

యోవనాభివృద్ధి, మూత్ర విసర్జన, సౌలభ్యం, ఆయుర్వృద్ధి, శ్రీ పశీకరణ, లైంగిక స్వేచ్ఛ, గర్భధారణ జ్ఞానం మొదలైన సాధనలు స్వర యోగం వల్ల సుసాధ్యమని చూపిన ప్రమాణాలు శ్రీ రెడ్డిగారి ప్రాచీనాధునిక విజ్ఞాన సమన్వయ దృష్టికి నిదర్శనాలు.

ఆశ్వర్యకరమైన అంశ మేమంటే - హిప్పటిజం, కరాటే, ఇండ్రజాలం మొదలైన విద్యలు కూడా స్వర యోగ పరిధిలోవేనని గుర్తించటం.

ఆక్యుపంక్చర్, మ్యాగ్నెటిక్ ట్రీట్ మెంట్, డా॥ హిరోషి మొటాయమా సిద్ధాంతం మొదలైన వాటిని కూడా సమన్వయించి చూపిన పద్ధతి ప్రళంసనీయం.

ఏమైనా స్వర శాస్త్రం సముద్రంవలె అగాఢమైందిగా కనిపిస్తున్నది, గణపనారాధ్యుడు 'స్వర శాస్త్ర మంజరి'లో పేర్కొన్న హరమత, హరిశాస్త్ర, అధ్యాత్మ, వనితా, మార్తాండ, విక్రమసింహ, గోరక్ష, కామాక్షి యోగాది గ్రంథాలు పూర్తిగా లభ్యమై ప్రచురిత మైతే మరికొన్ని స్వర యోగ లోకాలు బహిర్గతం కావచ్చు.

'స్వర చింతామణి' చెప్పనిదీ, 'వివస్వరోదయం' చెప్పినదీ అయిన 'ఛాయా పురుష సాధన' అనాగత జ్ఞానం కలిగించి, జీవుణ్ణి సక్రమ మార్గంలో నడిపించగలదు. ఛాయోపాసనాధిక మైన ఈ ప్రాచీన విద్యలు ఆధునికులు పరిశోధించి తెలుసుకోవలసినవి.

ఈ మార్గంలో శ్రీ రెడ్డిగారు చేసిన కృషి అసామాన్యం.

యోగం గూర్చి ఈయన - చెవుతున్న దానికంటే చేస్తున్నదెక్కువ. అచ్చమైన యోగుల లక్షణం ఇదే. విద్యారణ్యుడు, వేమన, వీరబ్రహ్మం. సిద్ధయ్య, ఈశ్వరమ్మ, వెంకమాంబ మొదలైన తెలుగు యోగులలో 'స్వర శాస్త్ర మంజరి' వల్ల గణపనారాధ్యుడు కూడా గణ్యుడైనట్లు శ్రీ వెంకట రెడ్డి కూడా గణ్యుడు కాగలడని హర్షితమైన నా విశ్వాసం.

తథాస్తు !

హైదరాబాదు,  
25-7-1988

వి. వి. యల్. నరసింహారావు.

శ్రీ రమణాశ్రమవాసులు, శ్రీ శాంకరీ పీఠాధిపతులు  
స్వర్ణీయ శ్రీశ్రీశ్రీ వీరభద్ర స్వాములు గారు  
( పిడిడి - బొబ్బిలి తాలూకా )



రెండు దశాబ్దాలపైగా ఈ సంపాదకునకు మార్గోపదేశము చేసిన మహా తపస్వి.  
వీరు స్వరయోగ సాహిత్య సాధనలతో ఈ సంపాదకునకు మార్గోపదేశములే  
గాక, పేరిట్టిన ఉపదేశం స్ఫూర్తి శక్తిని ఇచ్చింది.

యోగ రచనలు పోత్సహించిన సంపాదకుని సౌదరుడు



శ్రీ మేడిపాటి బ్రహ్మరెడ్డి గారు



అర్తమూరు వాస్తవ్యులును మహాత్మాగ సంపన్నులును  
రెడ్డికుల భూషణులును కళాభిమానులును కళాపోషకులును అగు

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డిగారిపై

పంచరత్నములు

“అఖిలజన వినుతుండవై అర్తమూరురో  
బెలసితిఁబోయో మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి  
అఖిలజనరక్షకుడగు వెంకటేశు వెపుడు  
పరము తొనగి బ్రోచు వేడుకతోడన్.”

“శ్రీ గౌరీనాథుండు మీకోర్కెలన్ దీర్చు శ్రీనాథుండు సిరి సంపద తొనంగు  
వాక్సతీనాథుండు శతాయుషానగు అట్టి వారు మీకు అఖిలచభము  
తొనగి ఆయురారోగ్యభాగ్యంబు లందజేసి సతతమును మిమ్ము బ్రోచు  
సంతసమున సజ్జనమూర్తివటయ్య మేడపాటి సుబ్బరెడ్డిగారు.”

“శ్రీ మేడపాటివారి వంశమున సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర వరప్రసాదుండవై సుబ్బ  
రెడ్డివను గుప్తపసిద్ధ నామమున పరమదయాళుండవై అర్తమూరురో మహా  
త్యాగమూర్తివని ప్రఖ్యాతి పొందుచుంటివే భళి భళి మీవిఖ్యాతి చతుర్దీలనే  
వ్యాపించెనని మీపై నైదు పద్యములను చేసి దర్శించినాడ జూపుడి కరుణ నాపై  
సుజ్ఞానమూర్తివటయ్య సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరు డెపుడు మిమ్ముబ్రోచు సుబ్బరెడ్డిగారు.”

“అఖిలసుగుణములయం దారితేరిన ఆనందమయుడ వీవు  
పేదసొదలనెల్ల మోదముతోబ్రోచు పరమదయాళుండ వీవు  
కవిపండితులనెల్ల కరుణతోజూచు కరుణామయుడవీవు  
దానధర్మంబును దీనులబొడగాంచి దయతో నొసంగెడు దానకర్తృండ వీవు”

“గాన నాకోర్కె నెరవేర్చు ఘనుడవనుచు  
మిమ్ము దర్శించితినియ్య ముదముతోడ  
దయతో ననుజూడవయ్య ఓధర్మమూర్తి  
శ్రీరాము డెపుడు మిమ్ముబ్రోచు సుబ్బరెడ్డిగారు.”

ఇట్లు

కాళిన వీరభద్రకవి

ఉప్పాడ - తూ॥ గో॥ జిల్లా

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి స్మారక యోగ పరిచరణలు - 4.



స్వర్ణీయ శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి గారు

( క్రీ. శ. 1809 - 1979 )

ఈ యోగ సాహిత్య సేకరణలో రచయితకు మార్గోపదేశములు.

## మనవి మాటలు

మనం ఏదో లిండికంటే పీల్చేగాలి ముఖ్యమైంది. పరిశుభ్రమైన గాలి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాని అది ఈనాడు కరువు పోయింది. పారిశ్రామికీకరణ ఫలితంగా గాలిలో రకరకాల మలిన పదార్థాలు చేరుతున్నాయి. ఆ మలినాల వల్ల మనకు ఎంత అవకాశం జరుగుతుందో తెలిసిన దానికన్న తెలియదే ఎక్కువ.

ముక్కు ద్వారా పీల్చి వదలే గాలిని క్రమబద్ధం చేయటం - అవసరంబులైతే గాలి పీల్చు మార్పుకోసం - వీరివల్ల శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగా అనేకమైన మార్పులు వస్తాయని చెప్పే శాస్త్రం స్వరయోగం. స్వరయోగం ఎవరూ విప్పి చెప్పే శాస్త్రాన్ని స్వర శాస్త్రం అన్నారు.

రెండు పాదాలుగల ప్రత్యేక చందస్సును తెనుగున ద్విపద అంటారు. ద్విపద చందస్సు తెలుగు చందస్సుకూ, భాషకూ జీవగణ్ణి వచ్చింది. ఇప్పటికీ లభించిన ఆధారాలను బట్టి క్రీ. శ. 6 వ శతాబ్దం నాటి రేనాటి చోళుల తెలుగు పదన శాసనాలలో కొన్నిటిలో రగడ, ద్విపదలున్నట్లు పరిశోధకులు తెల్పి ఉన్నారు. ద్విపద చందస్సును కావ్యోపయోగిగా తీర్చిదిద్దిన మహానుభావుడు పాల్కురికి సోమనాథుడు. అతడు తరువోజు పాథాన్ని రెండుగా విరిచి ద్విపదను సృష్టించాడు.<sup>1</sup> అందుకే ద్విపద పాల్కురికి భిక్షు అంటారు. వేదాలు ఋషుల గానం చేసినవి. అట్లుకే ద్విపదలు గానయోగ్యాలు. సామాన్యజనులు పాడుకొనడానికి సులభంగా ఉంటాయి.

తురుష్కులదాదిలో పతనమయిన కాకతీయ సామ్రాజ్యం కాలగర్భంలో కలసి ఆరున్నర శతాబ్దం పై చిలుకు దాటినా, ఆ కాకతీయుల కాలనాటి స్మృతులకు చిహ్నాలుగా మిగిలినది ఈ సాహిత్యసంపదే.

1. పరిశోధన - పాల్కురికి సోమనాథ సంచిక.

స్వరశాస్త్రమంజరి రచయిత ఆంధ్రదేశ చరిత్రలో స్పష్టయుగంగా చెప్పుకునేకాకతీయుల కాలంనాటివాడు, ఈ గణపనారాధ్యుడు (క్రి॥ శ॥ 1323-1345). 6001 ఏళ్ళకు పైగా ఈ ఆముల్య గ్రంథం వెలుగు చూడలేదంటే ఆశ్చర్యమే. గత ఒకటిన్నర దశాబ్దంగా చేస్తున్న నా కృషి నేటికి ఫలించి ఈ రూపంలో చివ్యత్తోకానికి పరిచయం చేయగలుగుతున్నాను.

## నివేదన :-

నేను కైవల్యధామ్ యోగ అశోగ్య కేంద్రం - మద్రాసు (1974-76)లో పనిచేస్తున్నప్పుడు పాచ్య లిఖితగ్రంథాలయంలో ఈ స్వరశాస్త్ర మంజరిని మొదటిసారి చూశాను. ఇది నకలు తీసుకోలేక పోయాను. కొద్దికాలం తర్వాత నకలుకు ప్రయత్నం చేస్తే గ్రంథమే లేదన్నారు. శ్రీ ఆరుద్రగారు స్వరశాస్త్ర మంజరి నకలు తమవద్ద ఉన్నట్లు సమగ్రాంధ్ర సాహిత్యంలో వ్రాశారు. ఈ స్వరశాస్త్ర మంజరియొక్క ఇతర ప్రతుల సేకరణకు ప్రయత్నించినాను. ఇంత వరకు ఆ ప్రయత్నం అసంపూర్ణంగానే ఉండిపోయినది. శ్రీ ఆరుద్రగారికి, వారు పేర్కొన్న శ్రీ నిదదవోలు సుందరేశ్వరరావు గారికి దీని నకలుకోసం వ్రాశాను. శ్రీ సుందరేశ్వరరావుగారు తమ ప్రతి ప్రభుత్వపాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం, హైదరాబాద్ కు యిచ్చినట్లు తెలియపరిచారు. ఆ ప్రతికై వెదికాను. దొరకలేదు. ఆరుద్రగారిమండి ఏ ఆవాలు రాలేదు.

స్వరయోగంపై ఆంధ్రపత్రిక చినపత్రిలో (6-11-83, 13-11-83, 20-11-83 - ఆదివారం అనుబంధం) వ్రాసిన వ్యాసాలలో స్వరశాస్త్ర మంజరి ఆలభ్యమని వ్రాయటం జరిగింది. ఈ మూలప్రతిని నేను మరల తిరుపతిలోని ప్రాచ్య పరిశోధనాలయంలో 1984 లో చూశాను. ఆ ప్రతిని గుర్తించిన

1. మూలగ్రంథం ప్రతి వ్రాసినది - మాజే.టి. సర్వేశలింగం

(నీలపల్లి - తూ॥ గో॥ జిల్లా)

మూలగ్రంథం నకలు వ్రాసిన కాలం - క్రీ॥ శ॥ 12-12 - 1829.

మూలగ్రంథం సేకరించినవారు - డా॥ నేటూరి చెంకట రమచంద్రు.

మూలగ్రంథం లభించినచోటు - ఆనేగొండి (కర్నాటక)

తొలిగా తెలుగులోనికి పరిచయం చేసిన కాలం - క్రీ॥ శ॥ 1934.

తర్వాత పూర్తి నకలు చేసుకొనడానికి వీలు చిక్కలేదు. శ్రీ విశ్వవిద్యాలయానికి యోగ ఎగ్జామినర్‌గా వెళ్ళినప్పుడల్లా పరిమి : సమయాలలో సేకరణచేసి “తొలి తెలుగు స్వరయోగి - గణ అనే వ్యాసం - తెలుగు యోగులు గ్రంథంలో (పుటలు - 1 వ్రాశాను. మూలగ్రంథంలోని అనేక విషయాలు తొలిమారు తెలొకానికి పరిచయం చేశాను.

## ముఖచిత్రం : అర్థనారీశ్వరుడు.

యోగతంత్రం అంతా సాంకేతిక పదాలతో గూఢంగా ఉండే సాధన అనుభవాల పుట్ట. తంత్ర యోగసాధకులు నిగూఢమైన పేయవాలను పోల్చారు. మనం పీల్చేగాలిని బట్టి పేర్లు పెట్టాము. కశ్యాస ప్రవహిస్తుంటే శివ, సూర్య, పగలు, యమున, పింగళ, మానాడియందు శ్వాసప్రవహిస్తుంటే శక్తి, చంద్ర, రాత్రి, గంగ, పేర్లు. వీటిలో గాక, ముక్కు రెండు రంధ్రాలనుండి సమానంగా నడక అగ్ని, సంధ్య, సరస్వతి, సుషుమ్నలని పేర్లు. ఇది ప్రాచీన విజ్ఞాన

నేటి సైన్సు పరిభాషలో చెప్పాలంటే బ్రెయిన్‌లో కుడి ఎడమ (Hemispheres) ఉన్నాయి. మస్తిష్కం మెదడులోని అన్ని పెద్దది; పుర్రెలో పై భాగమంతటిని ఆక్రమించి ఉంటుంది. చైర్ల్య విదరము (Superior Longitudinal fissure) అనే గారెండు అర్థచంద్రాకారాలుగా విభజితమై ఉంటుంది. ఈ భాగాలను గోళార్థాలు (Cerebral hemispheres) అంటారు. యోగులు సూర్య చంద్రులని అన్నారు.

న్యూరాలజిస్టులు ఆడ, మగ చర్యలకు ఎడమ, కుడి బ్రెయిన్‌గల సమ సంబంధ సామ్యాలను తెలుసుకొన్నారు. ఆడవారు ఎక్కువగా గోళార్థం పై ప్రభావం మగవారికంటే కలిగి ఉంటారు. కారణంవీటి ప్రధానాలు కావడమే. బ్రెయిన్‌లోగల సెక్సు హార్మోనుల తమతమ తేడాకు కారణంగా సైన్సు నిర్ధారణ చేస్తున్నది. దేహధర్మాలలో ఏ ఉన్నప్పటికీ, ఇదా తత్వం శ్రీ ప్రధానంగాను, పింగళాత తత్వం ప్రధానంగాను ఉన్నవి.

తంత్ర సిద్ధాంతమైన శివశక్తుల ద్వంద్వ ప్రవృత్తులు ఒకే వ్యక్తిలో చెప్పబడినట్లు, ఈ రెండూ బ్రెయిన్ లోను, పాణ్ణరీరంలోను కనబడుతాయి. ఇవే పింగళ, ఇడగా చెప్పబడినవి. ఈ విషయాలను బట్టి తేలిందేమిటంటే ప్రతివ్యక్తి రెండు బ్రెయిన్స్ కలిగి ఉంటాడని, అవిధన + ఋణాత్మకాలని, ఇంకా ఋణాలంటే ఒకే వ్యక్తిలో ఒక భాగం మగ, మరొక భాగం ఆడతనానికి ప్రతికలనే సిద్ధాంతం నిరూపితమవుతున్నది. దీనికి ప్రతీకగానే ఆర్థనారీశ్వర తత్త్వం ప్రతిపాదించబడినది. పరమేశ్వరుడు కుడివైపు పురుష తత్త్వానికి, ఎడమవైపు (పార్వతి) స్త్రీ తత్త్వానికి ప్రతిబింబాలు. స్వరశాస్త్రముంజరిలో ఈ కింది పంక్తులు ఈ విషయాన్ని ధృవీకరిస్తున్నాయి.

“సరైర్గమాను దేహములు రెండు

సూర్య చంద్రులయందు సూక్ష్మపు రూపు

శివశక్తి రూపముల్ ఓహ్నంబు లవియు.” (పుట - 134)

## సైకాలజీ - పారాసైకాలజీ :

సైకాలజీ విజ్ఞానం భారతదేశంలో ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనుంచి వుంది. మనస్సును నియంత్రించేసి, సమాధిస్థితి చేరడం అప్లయడ్ సైకాలజీ. ఇది ఉపనిషత్తులలోను, గీతలోను, సాంఖ్య తత్త్వంలోను పాడుకుంది. పతంజలి మహర్షిని (క్రీ.పూ 200) ఇండియన్ సైకాలజీ పితామహుడుగా పేర్కొంటారు. బ్రహ్మచర్యం చెప్పిన లైంగిక స్వేచ్ఛ తంత్ర, స్వరశాస్త్రాలలో చోటుచేసుకొన్నది. ఫ్రాయిడ్ అనుసారి అయిన జింగ్ కూడ యోగతత్త్వంపై వ్రాసిన భావాలు గమనించదగ్గవి.<sup>1</sup>

1. According to Jung and other modern psychologists the mind can be categorized into three states-conscious, subconscious and unconscious. In yoga these are termed jagrat, swapna and susupti respectively. Within these three states, the consciousness undergoes the experiences of mind and body. But yoga describes another fourth dimension where the finite mind no longer exists. The consciousness travels into a higher dimension called Turiya, which is beyond objective and subjective experience.

సైకో శబ్దం గ్రీక్ మూలభావు నుంచి వచ్చింది. అంటే ఆత్మ లేక సీతాకేక చిలుక అని అర్థం. మనస్సు సీతాకేకచిలుకవలె ఎదుగుతుందని అర్థం. లజీ (Logy) శబ్దం లాగోస్ (Logos) నుంచి వచ్చింది. దీని అర్థం విజ్ఞానం. యువ విజ్ఞానమైన సైకాలజీ, వైద్య తత్వశాస్త్రాల నుంచి ఆరంభమైనది. ఈ శతాబ్ది ప్రారంభంలో సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ద్వారా, అస్టియన్ ఫిషియన్ సైకోఎనాలిస్ సిద్ధాంతం ద్వారా, ప్రయోగాత్మక ద్వారా రూపురేఖలు దిద్దుకొంది.

### మనసు లోతులు :

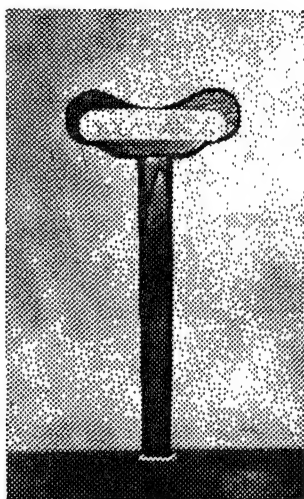
ఇత్య సృష్టియే మనస్సుగా యోగంలో చెప్పబడినది. గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ మనస్సును రథంతోను, శరీరేంద్రియాను గుఱ్ఱాలతోను, ఆత్మను రథసారథితోను పోల్చినాడు. ఈ మూడు దశలలోను మనస్సు పనిచేస్తుంది. ఈ మూడు దశలు స్వరయోగంలో ఒక్కొక్క నాడితో కలుపబడినవి. పింగళ నాడి బాహ్యసంబంధంకల్గి ఉంటుంది. ఇక మనస్సును అంతర్గతం చేస్తుంది. సుషుమ్న తురియశేతనను కల్గిస్తుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానం సైకాలజీ, న్యూరో తెమిస్ట్రీ మనశ్చేతనలమీద జరిగే రసాయన పరిణామాలును పరిశోధించగలవే తప్ప, చేతన (consciousness) అంటే ఏమిటో నిర్వచనం చెప్పలేవు. చేతన మార్పులు, నిరోధాలు, పరిమితులు - ఓటికి ఆధునిక విజ్ఞానంలో సాధనాలు లేవు. యోగసాధనలు, సైకాలజీ, పారా సైకాలజీలు చేతన పరిణతులకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

పూర్వం యోగులు మనస్సును, చేతనను పరిశ్రమింప చేసి విశ్వైతన్యంలో వచ్చే మార్పు తెలుసుకునేవారు. ఎంత సునిశితంగా చేతనను ఎవిన పరుస్తారో, అంతసులువుగా నిగూఢ కంపనాలను (Vibrations) గ్రహించే వారు. మనం బ్రెయిన్ విడదీసి చూస్తే, బ్రెయిన్ భాగాలు చూడవచ్చును. మనస్సును (Mind) చూడలేము. ఇది చేతనను గ్రహించే పరికరం. ఆధునిక విజ్ఞానంతో ప్రాణాన్ని - ఉనిగిని తెలుసుకోవచ్చును. మనస్సును తెలుసుకొనే, తేక తేక్కకట్టే పరికరాలు ఇంతవరకు లేవు.

## యోగదండం :

యోగసాధకులు నిత్యం ఉపయోగించే సాధనాలలో యోగ దండం ముఖ్యమైనది, ఉత్తరభారతదేశంలో దీనిని “కుబ్బాడి” అంటారు. ఇది 2 1/2 అడుగుల ఎత్తు ఉండి, చెక్కతో చేయబడును. దీని కట్టను ఎక్కువ మంది ఉపయోగిస్తారు. స్వరముల మార్పుకు యోగదండం ఉనికిని తొలిగా విజ్ఞాన పరిశోధన ద్వారా యోగలోకమునకు తెలియజెప్పినవారు స్వామి కువలయానంద, డా॥ యస్. యల్. వినేకర్. (పుట - 160 - 161).



## పారాసైకాలజీ :

పారాసైకాలజీలో భారతీయ ఆధ్యాత్మిక తత్వజ్ఞులు తమ ఆధ్యాత్మిక శక్తితో అనేకరకాల అద్భుతాలు ప్రదర్శించేవారు. వీరిని నేడు పారాసైకాలజీ అంటున్నారు. లండన్ ఆఫ్ ది సోసైటీ ఫర్ సైకిక్ రిసెర్చికి కీ॥ శ॥ 1882లో టోబరేటరీన్ స్థాపించారు. ఆధునికయుగంలో పారాసైకాలజీ అధ్యయనం ఆమెరికాలో ఆరంభమైనది. 1920 ప్రాంతంలో డాక్టర్ జోజెఫ్ రాయన్ ఆమెరికాలో డ్యూక్ యూనివర్సిటీలో తమ ప్రయోగాల ఫలితాల ఆనంతరం పారాసైకాలజీని ప్రవేశపెట్టారు. దీనిని విజ్ఞాన శ్రేణిలో చేర్చారు. వారు తమ పరిశోధనలవల్ల ఎక్స్ట్రా సెన్సరీ ప్రిస్పెన్స్ అనే సిద్ధాంతాన్ని కనిపెట్టారు. దీనిని



మనం ఆరో జ్ఞానేంద్రియం అనవచ్చును. 1975లో డ్యూక్ యూనివర్సిటీలో పారాసైకాలజీ అసోసియేషన్ తెరిచింది.

పారాసైకాలజీని మూడు భాగాలుగా విభజించారు :

1. నేరుగా ఏ వస్తువు పరిజ్ఞానమైనా కల్గటం
2. ఏదైన వస్తువు పరిజ్ఞానం మొదటినుండి కల్గివుండటం
3. భావాలను సుమార ప్రాంతాలకు పంపడం.

మనం సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే స్వరయోగ అభ్యాసములు సైకాలజీ, పెరాసైకాలజీలతో ఎక్కువ సంబంధాలున్నాయి. నాడులు (పుటలు - 40, 83 చక్రాలు - (పుటలు - 84) ఆనుబంధం - (పుటలు - 162, 168, 173 నుండి 182) లలో సైకాలజీ, పెరాసైకాలజీ విషయాలు విశేషంగా వివరించబడ్డాయి. దక్షిణభారతంలో డాక్టర్ బి. రామమూర్తి (మద్రాసు) డా॥ టి. బేరీరాజు (జాతీయమానసిక నరాల సంస్థ - బెంగళూరు) డా॥ రె. రామకృష్ణారావు, డా॥ పి. పి. కృష్ణారావు (యోగ & ఛేతనా సంస్థ - ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం) గార్లు యోగ - సైకాలజీ - పెరాసైకాలజీలపై పరిశోధనలు చేస్తున్నవారిలో కొందరు ముఖ్యులు. వీరంతా తెలుగువారే.

## పరిష్కరణ విధానం :

తాళపత్ర పత్రుల్ని ఎవరూ ఉన్నదున్నట్లు ముద్రించరు. ముద్రాణులు మునుపు అవి పండిత పరిష్కృతం కావడం అనివార్యం. తాళపత్రగ్రంథ పరిష్కరణ సామాన్యమైన పనికాదు. ఎన్నో సమస్యలున్నాయి. నిజానికి పత్రుల పరిష్కరణ ఒక శాస్త్రీయమైనపని.

ఒక కావ్యానికి మహాయోగి ఒకరు కర్త కావచ్చు. కాని ఆ కావ్యానికొక కాలాంతరంలో వివిధ పత్రులు ఏర్పడి దేశంలో వ్యాప్తి కలిగినపుడు వ్రాయున గాండ్రీ అజాగ్రతవల్ల, అజ్ఞానంవల్ల భాషాపరిణామ కారణంవల్ల, మూలంలో లేని భాషా దోషాలు, పాఠభేదాలు, లేఖన దోషాలు వివిధ రూపాల్లో ఆయాపత్రుల్లో కనిపిస్తాయి. పరిష్కృత గ్రంథం ఒకేపత్ర లభించింది. అందుచేత ఇతర పత్రులతో పోల్చే అవకాశం లేక పోయింది.

ఈ ప్రతిని పరిశీలించినట్లయితే క్రింది లేఖన విశేషాలు కనిపిస్తాయి.1

- (1) లేఖన దోషాలు (Lapsus calami)
- (2) ఉచ్చారణ విధేయ లేఖనదోషాలు / Phonotic transcriptions)
- (3) లేఖన సంప్రదాయ దౌష్ట్యకరూపాలు (Scriptal traditions)

## లేఖన దోషాలు :

లేఖన దోషాలు కేవలం వ్రాయుటకు తొందరకు, ఎమరుపాటుకు, ప్రయత్నించిన విష్ణురాయలకు సంబంధించినవి. తానువ్రాసుకొన్న ప్రతిని వ్రాయుట కాదు పునఃపఠించిన చేసి ఉంటే లేదా పండితులకు చూపించిఉంటే దిద్దుకొనే దోషాలవి. ప్రస్తుత ప్రతిలో ఇట్టి దోషాలున్నాయి.

## ఉచ్చారణ విధేయ లేఖన దోషాలు :

తాళప్రతిలోని కొన్ని ధ్వనుల లేఖన చిహ్నాలు నేటి పండితులకు, గాంధిక భాషా దృష్టిగల వారికి విష్ణురాయలగా, లేఖన దోషాలుగా కనిపించవచ్చు. కాని అవి ఆనాటి వ్యవహారంలో ధ్వనుల ఉచ్చారణ విధానాన్ని వ్యక్తం చేస్తాయి. నిజానికి అట్టి వ్రాత భాషాధ్వని పరిణామ చరిత్రకు, తదవగాహనకు అమూల్య ఆధారం. అట్టివ్రాతప్రతిలోని వర్ణసంకేతాలను లేఖక ప్రమాదంగా భావించి పరిమితమయిన వ్యాకరణాల ఆధారంగా మార్చడం పరిష్కరణ దోషం అవుతుంది.

వాటిని పరిష్కరించాలన్నా, ఉన్నవి ఉన్నట్లు నింపాలన్నా పరిష్కర్తకు భాషాచారిత్రక దృష్టి, లేఖన సంప్రదాయజ్ఞత, భాషా విజ్ఞాన పరిచయం, వీనికి తోడు కొంత మెలకువ ఉండాలి. ఈ మూలగ్రంథ పరిష్కరణలో పై అర్హతలు కలిగిన డా॥ తిరుమల రామచంద్రగారు నాకు తోడ్పడడం, మార్గం నిర్దేశించడం, నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

---

1. యాగంటి పదాలు - ఒక పరిశీలన - శ్రీ కుమ్మర జనార్దనంగారి వ్యాసం ఆధారం.

ఈ గ్రంథం తాళపత్ర ప్రతిలో అవసరమైన సాధుపాఠాలను గుర్తించటం లోను, లుప్తభాగాలను పూరించటంలోను కొన్ని సమస్యలు వచ్చాయి. లేఖక ప్రామాణికములైన దోషాలుగాని, లుప్తభాగాలుగానీ, ఛందోవ్యాకరణ దోషాలుగానీ ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. సలచేహంగానున్న కొన్ని చరణాలు ప్రశ్నార్థక (?) తో విడిచి పెట్టాను. పరిష్కరణ చేసిన పాఠాలను, లుప్తభాగాన్ని పూరించిన పాఠమును అధస్సుచికలో తెల్పినాను.

నాకు లభించిన సాధన సంపత్తితో నా ఊహకంఠినంత వరకు. నా చేతననయినంత వరకు శ్రమించి పరిష్కరించి భద్రప్రతిని వ్రాసినాను. ఈ గ్రంథం పూర్తిగా పరిష్కరించినది చెప్పజాలను. సాహిత్య పరంగా నాకంతటి అర్హత లేదు. నాకు తెలియనివి, నా ఊహకందనవి, నా దృష్టికి రానివి అనేకం ఉండి ఉండవచ్చును. పెద్దలు నాదృష్టికి తెస్తే మలిముద్రణలో చేర్చుకొంటాను. వ్రాత ప్రతి చూసినపిదప మూలప్రతికి నకలు మైకోఫిల్ము లేకుండా పరిష్కరణ చేయరాదని వెన్నుతట్టారు డా॥ నరసింహరావు, డా॥ రామచంద్రగిద్దు. ఆ మైకోఫిల్ము వెంకటేశ్వర ప్రాచ్య గంథాలయము వారు సకాలంలో అందించడం వల్లనే ఈ పరిష్కరణ సాధ్యపడినది. అలోచనకంటె ఆవేశం నన్ను నడిపించడానికి కారణం ప్రస్తుత అముద్రిత గ్రంథం నేటి వరకు వెలుగు చూడనిది కావడమే.

## ముగింపు :

విజ్ఞాన రేఖలు ప్రపంచంలో ఎచ్చటా ఉదయించనపుడు మన దేశంలో ఋషులచే కనిపెట్టబడిన అపూర్వ విద్య - యోగ స్వరయోగం. ఏ పని చేయుట కై నా శక్తి అవసరం. మానవశరీరం ఒక సజీవ యంత్రం. ఈ యంత్రం సక్రమముగా నడచుటకు యోగులు రూపొందించిన శక్తి ప్రాణశక్తి, ప్రతి యంత్రాన్ని అప్పుడప్పుడు కడిగి శుభ్రం చేస్తూ ఉంటే, అది బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరమును కూడ ప్రాణవాయు సాధన ద్వారా కనీసం రోజూ కొకమాట పరి శుభ్రం చేసుకుంటూవుంటే అది ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో ప్రాణ శక్తి తగ్గితే రోగం రావచ్చును లేక తగ్గదు. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గితే ఎన్నిరకాల కిత్తులు చేయించినా ప్రయోజనం ఉండదు. స్వరయోగ సాధన లక్షణం ఒక్క

మాటలో చెప్పాలంటే “రోగనిరోధకశక్తి” యోగ పరిభాషలో ఆరోగత<sup>1</sup>  
(హతప్రదీపిక II-78 (అ-హతరత్నావళి I-57) ఆయుర్వేద పరిభాషలో వ్యాధిక్ష  
మత్వంను పెంచుటయే. మత్స్యేంద్రుని (క్రి.శ. 10వ శతాబ్దం) మాటలలో ఇలా  
చెప్పబడినది. (వ్యాధిరోగ వివర్జిత - కాలజ్ఞాన నిర్ణయ)

“రస మారేమారే హేమరరే మల జారేజారే రోగహరే  
వాయు పురేపురే ఆయుకరే ఆత్మ ధ్యానేధ్యానే మోక్షకరే.

**కృతజ్ఞతలు :**

ప్రాచీన ప్రమాణిక యోగ గ్రంథ సేకరణ - ప్రచురణకు ఆనేక  
విధాలుగా నిరంతరం ప్రోత్సహించడమే గాక తొలిపలుకు వ్రాసిన ఆంధ్ర  
ప్రదేశ్ యోగాధ్యయన పరిషత్ అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర ఆరోగ్య, వైద్యశాఖా  
సూక్ష్మలు మాన్యశ్రీ డా॥ డి. వెంకటేశ్వరరావు గారికి ధన్యవాదాలు.

తెలుగులోని ఆముద్రిత యోగగ్రంథాలు వెలుగుకోకి తేవాలనే ప్రేరణ  
యిచ్చిన ముఖ్యమంత్రి కార్యదర్శి డా॥ పి. యచ్. సంజీవరెడ్డిగారి ఆదేశం  
నున్న వెంటాడుతూనే వుంది.

ఈ గ్రంథానికి మలిపలుకు వ్రాసినన్న ప్రోత్సహించిన వారు మాతెలుగు  
శివార్యులు, రాష్ట్రప్రభుత్వ ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థ సంచాలకులు డా॥ వి. వి.  
సుల్. నరసింహరావుగారు.

ఈ గ్రంథానికి ఒకరూపం వచ్చిందంటే దీనికి కారకులు డా॥ తిరుమల  
మహంద్రగారు. మూలగ్రంథ పరిష్కరణ, ముద్రిత ప్రతులను దిద్దుటలోను  
రు చూపిన ఆసక్తి మర్చిపోలేను.

నా ప్రయత్నంలో నేను లగ్నంకావడానికి నా పనులు చక్కపెట్టి, నా  
రిశోధనకు అటంకాలు రాకుండా చూస్తున్న నా మేనమామ శ్రీ చిర్ర అచ్చిరెడ్డి,

(1) M. Venkata Reddy. Concept of Vyadhikshamatwa or Arogata (immunity) In Yoga, workshop on Traditional Medicine and Immunology, organised by Adviser to the Prime Minister, Technology Mission, Government of India, Ahmadabad, 1988.

నా బాధ్యతల భారమంతా తమమీద వేసుకొని, ఉద్యోగ నిర్వహణలోను, పరిశోధనలోను ఈ యోగసాహిత్యోద్ధరణకు ప్రోత్సహించి వెన్నుతట్టి ఆండగావున్నవారు నా సోదరి శ్రీమతి చింతా సీతయ్యమ్మ, సోదరులు శ్రీ జేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి, శ్రీ జేడపాటి బ్రహ్మరెడ్డిగార్లు.

ముఖ్యత్యాన్ని సాంకేతిక పరంగా రూపకల్పన చేసిన కళాతపస్వి గంగాధర్ ఆర్ట్స్ ఎకాడమీ కులపతి ఆయన శ్రీ గంగాధర్ (మద్రాసు) చూపిన ఆదరణవుంది.

అతితక్కువ వ్యవధిలో అచ్చువేసి ఇచ్చారు విప్ల ప్రింటర్స్ అధినేత శ్రీయమ్. విజయసేనారెడ్డి, ఈక్విప్మెంట్ చేదోడు వాదోడుగా వున్నవారు శ్రీ యమ్ - రాజేంద్రర్, కంప్యూటర్ శ్రీ కె. అనంద్ గార్లు.

విషయసేకరణలో నాకు సహకరించే నా మిత్రుడు శ్రీ కరిబండిగనిరాజు, ఈ గ్రంథానికి సాఫుప్రతి వ్రాయడం, పూర్వం దిద్దడంలో నా అల్లుడు శ్రీ క్రిష్ణారెడ్డి, బి. కాం కృషివుంది. నేను అడిగిన వెంటనే స్వరశాస్త్ర మంజరి మూలగ్రంథానికి నకలు వ్రాసి యిచ్చిన శ్రీ బి. ఉదయకుమార్ రెడ్డి. యం. ఏ కృషివల్లనే గ్రంథం మీ చేతుల్లోకి రాగల్గినది.

యోగసాహిత్యంపై విషయసేకరణకు దయతో నాకు అనుమతి ఇచ్చిన ఈ క్రింది గ్రంథాలయాధికారులకు కృతజ్ఞతలు :

(1) శ్రీ వెంకటేశ్వర ప్రొచ్యులిత పరిశోధనాలయం - తిరుపతి. (2) ప్రొచ్యులితగ్రంథాలయం-మద్రాస్. (3) కైవల్యధామ్ లైబ్రరీ - లోనావాలా (4) తమిళనాడు ఆర్చివ్స్ - మద్రాసు (5) సరస్వతి మహల్ లైబ్రరీ - తంజావూరు (6) ఎ. ఎన్. పి. మ్యూజియం రిసెర్చిసంస్థ - కాకినాడ, (7) ప్రొచ్యులిత పరిశోధనాలయం - మైసూరు (8) గౌతమి లైబ్రరీ - రాజమండ్రి.

ఇంకను ఎందరో ఈకృషికి సహకరించినారు. ఇవి నేను మరువలేని మాటలు. ఆందరికీ కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

యోగసేవాభిలాషి

# INTRODUCTION

Svarayoga is a study of air breathed through the nostrils <sup>1</sup>. It is also translated as the current of the lifewave that is always at work, but it manifests through nostril-breathing. When it flows through the right nostril, it is known as Sun, Day, Yamuna, Pingla, Shika and Ha: when it flows through the left it is known as Moon, Night, Ganga, Ida, Shakti and Tha, and when the flow of breath is equal through both the nostrils. It is labeled Agni, Sandhya, Sarasvati and Susumna. The scientific art of regulation the breath is wisely named as Ha-tha, a popular approach to health.

Swarayoga is the ancient science of pranic rhythms which explains how the movement of prana can be controlled by manipulation of the breath. Recently modern science has taken great interest in electromagnetic fields and the behaviour of bioenergy which is the inherent energy principle of the body with exciting developments accelerating in such areas as bioenergetics, psychotronics and Kirlian photography. The science of Swarayoga is now in great demand. It is fortunate that Telugu's have rich literature in this branch of yoga. SWARASASTRAMANJARI is a classical poem in dvipada manjari composed by GANAPARADHYA who belonged to the second quarter of fourteenth Century. The Swarasastramanjari yet unpublished, palm-leaf Telugu manuscript of Ganaparadhya is still preserved at Oriental Research Institute, Tirupati (No. D. 2254). No information regarding the existence of any other manuscript is forthcoming.

- 
1. As far as the author knows modern medical science like physiology pathology, psychology etc., make no clear mention about the purpose of the existence of two nostrils. The whole school of doctors have developed what is called spiroplogy i e., the science of breathing.

It is surprising that such an important treatise on Swarayoga is still gathering dust at the Research Institute. The present study is based on a collection of single manuscript of "Swarasastramanjari". For almost 15 years I am trying to collect this manuscript. The result is the present authoritative version of Swarasastramanjari in Telugu. Perhaps this is the only earliest work seeing the light of the day and is the first of its kind in any other regional languages on Swarayoga.

This treatise is based on 8 rare and unheard Swarayoga works like :

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1) Harasastrayoga        | 2) Adyatmayoga,                 |
| 3) Vanitayoga of Vasista | 4) Navanatha Yoga,              |
| 5) Martandayoga,         | 6) Vikramasimhayoga,            |
| 7) Gorakshyoga,          | 8) Kamakashiyoga (P-105, P-106) |

Some of the rare works mentioned above on Swarayoga and authorities cited on varied schools of knowledge in this work still remain to be traced.<sup>1</sup> This indicates the keen interest evinced by Ganapadhyaya to make his work, factual and authoritative. Rare indeed are works of this type. It is significant that he has not mentioned directly the famous works like "Swara Chintamani"<sup>2</sup> of Svetaketu in the South and "Shiva Swararodaya"<sup>3</sup> of North India.

1. a) Harasastra – Rudrayamala or Shivaswarodaya.  
b) Harisastra – Vishnumala.  
c) Vasistha Samita (Yoga Kanda)–Swami Kuvalayananda, Kavivalayadhama–1969.  
d) Goraksha Samhita, Sampurnanand Sanskrit Vishvavidyalaya, Varanasi–1977.
2. Swara Chintamani – Ed. by S. N. Sastri, K. Veeravenkayya & Sons, Rajahmundry, Andhra Pradesh – 1968.
3. Swarayoga: Ed. by Swami Muktibodhananda Saraswati, Bihar School of Yoga, Munger, 1984 (Saraswati has wrongly Suoted Swara Chintamani as a Tamil Text – P – 103, but it is a Sanskrit.

## About the Author :

Ganaparadhya (1323 – 1345 A.D.) was a son of Gannayamatya and Devamambha, a Telugu Brahman of Kaundinya gotra. Gannayamatya, the father of this yogi was a great minister of Prataparudra Maharaja, (1295 – 1323 A.D.) the last ruler of Kakatiyas of Oruganti. Annamambha was the sister of this yogi / poet. Ramaraja the brother of this poet was also a minister and patronised by the Delhi ruler Mahammad Tughlamsha (1323 – 1345 A.D.) who dethroned Prataparudra Maharaja and ruled Andhra during the same period. In 1345 the great general of Andhra Musunuri Kapayanayaka re-captured the Kingdom with the help of all local chiefs and dethroned the muslim ruler. From the discussion made above the date of Swarasastramanjari can be fixed between 1323 – 1345 A.D. and inferred from the fact that Ramaraja the brother of the yogi was patronised by Tughlamsha during the same period. Telugu literary critics fixed like,

- 1) Nelaturi Venkataramanayya, the great historian of Andhra,
- 2) Chaganti Seshayya,
- 3) Sista Ramakrishna Sastri,
- 4) T. Susheela,
- 5) G. Nagayya,
- 6) Arudra.

No doubt Nelaturi Venkataramanayya had shed more light on the date of composition of Swarasastramanjari and collected this manuscript in a matt at Hampi (Karnataka) during 1934. More or less majority of the remaining scholars endorsed Dr. Nelaturi's views.

## Scribers Date :

A palm leaf copy of the original described by Majeti Sarvesalingam. This Ms was copied by Majeti Sarvesalingamu saka Virodhi nama samvasara kartika bhahula vidhiya sukra-varam" 1 First preserved at oriental manuscript Madras and 1. 12-12-1829 A.D.



subsequently transferred to Tirupati was referred by me. The palm leaf Ms. (No. 2399) measured 17.2 – x 3.2 cm. pages 99 lines 6 on a page, character Telugu condition fair, appearance old, mode of unity fair but is not free from mistakes. It begins on Fol. 1 a, The other work Saptaprakarna starts from Fol. 51, a Swarasastramanjari is complete.

According to Nidadavolu Venkatarao the scribe Majet Sarvesalingamu was a native of Neelapalli, East Godavari and son of Salankayya. He was also scribe of many palm-leaf scripts written and supplied to C. P. Brown (1798 – 1884 A. D.) civil servant of British India.

### **Important and influence of this work :**

Though most of the important works of the period have taken the Champu form, works generally intended for appeal were still being written in the simple indigenous form of 'Dvipada'. The yogi might have undertaken to write in what is called 'JANU – TELUGU' and dvipada metre, because the Sanskrit style adopted by the champu writers could not easily be understood by the common masses.

In Arudra's "SAMAGRAANDHRA SAHITYAM" (5 Vol – p – 133) mention is made of the influence and importance of this work. As opined by him, most of the yogic authors like Kolani Ganapatideva of Sivayogasaram and Vemana were also influenced in one form or other (pp – 19 to 30).

There are very few biographical details about the author's personal history. A statement in the work as follows :

*"Sasmasaramadhyatat Sadhakottumudu  
ganapanaradhyumdu kamaneyamurthi"* (P-105)

Even though he was busy in the household activities he practised and advocated Swara yoga.

*"Samsarajitulu sahayayogamuna  
swarasastrayogambu sarigagalachi"* (P-105)

He prescribed swarayoga as Sahajayoga all those people who were entangled and got defeated in their family life,

This Telugu work explains how good or bad events can be foretold according to the position of the Sun and the Moon. There was a general tradition among the ministers of Telugu Kingdoms to practice yoga, particularly swarayoga techniques in the war field activities.

The whole work is written in a simple, easy to understand language and at the same time keeping in view the dignity of the theme. It is hoped that this work of Ganapadhy of the 14th Century will prove a welcome addition to this field of yoga in particular and Telugu in general. (P-111)

### **Diagnostic approach to Disease in Yoga :**

A. NADI PARIKSHA<sup>1</sup> . Nadi Pariksha is basically a Yogic practice. In Vedic language it is called 'DHARA JNANAM'. It is a sort of JNANA VISESHA, specialized knowledge, through which "ATMA" can be perceived and such SEERS attained great respect. They were called MAHAJNANI SAMYAMI, DHEERA PURUSHA. The word NADI is derived by the root "NALA GANDHA". Here "GANDHA" means sensory impulses. Some scholars derive the word from the root "NARA" as "RAKTA" VACHAKA and "NARIN" as "HRIDAYA VACHAKA". Therefore this provides the substance to the argument that, 'NADI' is a "PRATI SPANDANA" Conducting medium of the organ "HRIDAYAM".

Patanjali says that by the faculty of SAMYAMANA<sup>2</sup> positioned in NABHI, one can have detailed knowledge of "KAYAVYUHA JNANAM" i.e. structural and functional aspects of the entire body. LINGA PURANA mentions about the lineage of ACHARYAS belonging to the southern India viz. SILADA – NANDIKESWARA–RAVANA ACHARYAS. RAVANA an ACHARYA of the above lineage states " Pulse like a lamp, throws light on all the physiological and pathological states encountered in man.

Having positioned Yogi properly before the patient, he takes appropriate forearm of the patient (in case of males the right forearm and in case of females the left forearm) and holds it in his left hand. Then steadying the forearm at elbow he then proceeds to mildly massage the INDRA BASTI VARMA in forearm and presses down in a soothing manner along the forearm upto the wrist. The practical technique may be learned from the teacher.

Unlike the modern physician who concentrate on pulse for its rate, rhythm, volume, calibre, pulse wave, force, and tension to know the blood circulation and heart's function, the Yogi uses the pulse reading to type the patient into appropriate "DOSHAIC PROFILES", such as VATA, PITTA, and KAPHA and the intermediate constitutional states (PRAKRUTI). Yogic texts describe the disease in terms of "DHATUVAISAMYA" or "TRIDOSHA THEORY" of Ayurveda.

## **B. Clinical and Biochemical approach in Swarayoga :**

In Swara Chintamani – Cha – 11, (Slokas 5 to 29) we come across the following queries.

It advises to check the sequence between bowel movements and urination. Urination at the time of the left Swara (Ida) is a healthy sign. But if the urine comes at intervals, the Prana is not functioning optimally, especially if urination is during the right Swara. This is an indication of worry or anxiety and trouble. First urine (mutra) should come, then excreta (Mala) then gas (vayu). This is a sign of success in any plan. But if all three come together at once definitely the system is disturbed and there is some pranic imbalance between Ida and Pingala. (Refer – P – 173).

The questions are very interesting and show the scientific curiosity. Svetaketuyogi tried to answer these questions in the light of the prevalent concepts. He thought of the disease as disequilibrium of normal body constituents (of the three doshas) and restoration of the equilibrium as the objective of

(xxxi)

ough it was purely intuitive, he dealt  
se at a molecular level. This kind of  
ot found either in Swarasastra Manjari

sure to acknowledge Mr. B. Udayakumara  
s unfailing help and assistance while  
from the original manuscript.

in my duty if I do not thank Mr. David  
a scientist from U. S. A. on Swarayoga.  
ponsibility for the short - comings 1

Yours in Yoga,

( M. VENKATA REDDY )  
Editor & Director,  
Vemana Yoga. Research Institute,  
Secunderabad,  
A P. India.

---

some more following works have to be add in the  
arayoga Sastra (p-184).

Ramdev Sharma—Bombay (1977) Hindi.

ra-Ashram Yogic Kriya centre, 1/150, Assi, Varanasi.

i Maharaj—Datiya (M. P.)

F natural energy healing by M. V. Reddy,

Mahesh, LE SVAR YOGA

Relations Culturelles,

7 and wrongly quoted as Yogananda as on exercise

# విషయ సూచిక

ప్రకరణాలు

పుటలు

తొలిపలుకు

—మాన్యశ్రీ డా॥ డి. వెంకటేశ్వరరావు

అంకితం

—శ్రీమతి & శ్రీ మేడసాబి రామకృష్ణారెడ్డి

మలిపలుకు

—డా॥ వి. వి. యల్. నరసింహారావు

పంచ రత్నములు కైమోడ్పుతో

—కాశీన వీరభద్ర కవి

మనవి మాటలు

—యం. వెంకటరెడ్డి

## INTRODUCTION

### సాహిత్య విభాగం

|  |      |    |
|--|------|----|
| స్వరయోగ గ్రంథాలు - పరిచయం                          | .... | 1  |
| తెలుగులో తొలి స్వరయోగ గ్రంథం                       | .... | 4  |
| ప్రాత ప్రతి వివరములు                               | .... | 5  |
| మంజరి ద్వీపద గేయలక్షణం                             | .... | 7  |
| చారిత్రక విశేషాలు                                  | .... | 8  |
| స్వరశాస్త్ర మంజరి - చారిత్రక సాహిత్య పరిశోధనలు     | .... | 8  |
| గణపనారాధ్యుడు పేర్కొన్న స్వరయోగ గ్రంథాలు           | .... | 17 |
| గణపనారాధ్యుడు - గణపతిదేవుడు వేమన యోగతత్త్వ పరిశీలన | .... | 19 |

### సాంకేతిక విభాగం

|                                    |      |    |
|------------------------------------|------|----|
| నిత్య జీవితంలో స్వరయోగపాత్ర        | .... | 31 |
| శ్వాసతగ్గినై ఆయువు పెరుగుతుందా     | .... | 36 |
| నాడులు                             | .... | 38 |
| స్వరయోగంలో సమ్మోహన విద్య ఇంద్రజాలం | .... | 54 |
| తంత్రయోగసాధన - లైంగిక స్వేచ్ఛ      | .... | 58 |
| స్వరయోగ విజ్ఞానం - గర్భనిర్ధారణ    | .... | 63 |
| చక్రాలు                            | .... | 64 |
| పంచ కోశాలు                         | .... | 77 |
| స్వరము మార్పుట ఎలా                 | .... | 80 |
| తత్త్వ విచారణ                      | .... | 87 |
| ప్రాణ సాధన                         | .... | 91 |
| చాయాపురుష సాధన                     | .... | 95 |
| స్వరయోగంలో జ్యోతిషం                | .... | 97 |
| స్వరయోగంలో ఆయుర్వేదం               | .... | 99 |

# స్వరశాస్త్ర మంజరి

## మూలగ్రంథము

|                                  |      |     |
|----------------------------------|------|-----|
| 1. కృతికర్త                      | .... | 103 |
| 2. వీరప్రతాపరుద్ర మహారాజు ప్రశంస | .... | 103 |
| 3. రామరాజు ప్రశంస                | .... | 104 |
| 4. స్వరయోగ మతములు                | .... | 105 |
| 5. స్వరఫలములు                    | .... | 108 |
| 6. ప్రాణగణనము                    | .... | 110 |
| 7. హంస వివరణ                     | .... | 110 |
| 8. యుద్ధము                       | .... | 111 |
| 9. హంస స్వరూపము                  | .... | 112 |
| 10. నాడుల వివరణ                  | .... | 113 |
| 11. ఇడా నాడి                     | .... | 113 |
| 12. పింగళానాడి                   | .... | 114 |
| 13. సుషుమ్నానాడి                 | .... | 115 |
| 14. నాసుల నడిపించుతీరు           | .... | 115 |
| 15. నాడి శుద్ధి                  | .... | 115 |
| 16. వారభూల                       | .... | 117 |
| 17. షణ్మాసఫలము                   | .... | 117 |
| 18. మాసఫలము                      | .... | 118 |
| 19. పక్షఫలము                     | .... | 119 |
| 20. వారఫలము                      | .... | 120 |
| 21. యాత్రా విధానము               | .... | 121 |
| 22. పంచ తత్త్వములు               | .... | 121 |
| 23. స్వరమందలి గ్రహగతులు          | .... | 121 |
| 24. తత్త్వములు తెలుసుకొనురీతి    | .... | 122 |
| 25. నాళములు                      | .... | 122 |
| 26. పంచభూతముల గతులు              | .... | 124 |
| 27. హస్తమస్తక యోగము              | .... | 128 |
| 28. ప్రశ్న చెప్పురీతి            | .... | 130 |
| 29. ఇన చంద్రుల దిక్కులు          | .... | 132 |
| 30. భరితము                       | .... | 133 |

|                             |      |     |
|-----------------------------|------|-----|
| 31. శివశక్తి స్వరూప వర్ణనము | .... | 134 |
| 32. బలము                    | .... | 136 |
| 33. తత్త్వభేదములు - రోగములు | .... | 137 |
| 34. ఆయుష్కమాణము             | .... | 137 |
| 35. ఛాయాపురుష లక్షణము       | .... | 139 |
| 36. కాలచక్రము               | .... | 139 |
| 37. కాలదండము                | .... | 139 |
| 38. షట్కర్మము               | .... | 142 |
| 39. గర్భప్రకరణము            | .... | 143 |
| 40. స్త్రీవస్యము            | .... | 143 |
| 41. పోట్లాటలు               | .... | 144 |
| 42. శ్లేత్రభేదాల వివరణ      | .... | 147 |
| 43. ఆశ్వాసాంతము             | .... | 148 |

### అనుబంధం

|  |      |     |
|--|------|-----|
| నాడులు   | .... | 151 |
| నాడులు   | .... | 152 |
| పంచకోశములు   | .... | 153 |
| పంచభూత తత్త్వముల వివరణ                             | .... | 154 |
| తెలుగు యోగుల స్వరగానము                             | .... | 155 |
| పరమార్థ వచనములు                                    | .... | 158 |
| ఆశీస్సులు — శ్రీమతి యస్. ఆర్. వై. రాజ్యలక్ష్మిదేవి | .... | 159 |

### Scientific Studies on Swara Yoga :

|   |      |     |
|---|------|-----|
| 1. Yoga—Danda effect<br>By Swamy Kuvalayananda and<br>Dr. S. L. Vinekar                     | .... | 160 |
| 2. Electronaography Studies<br>By Dr. S. L. Vinekar   | .... | 162 |
| 3. Significance of Nostrils in Breathing<br>By Dr. M. V. Bhole and<br>Dr. P. V. Karembelkar | .... | 163 |

4. Diurnal Pattern of Nostril Breathing and Swara Yoga- A Pilot Study ....163 & 164  
By Dr. Vijayendra Pratap
5. Relationship between nostril dominance and grip strength .... 164  
By Dr. A. M. Moorthy, Dr. S. K. Ganguly and Dr. M. V. Bhole
6. Alternating cerebral hemispheric activity and the Lateralization of autonomic nervous function .... 164  
By Deborah A. Werniz et al
7. Alternating Lateralization of Plasma catecholamines and Nasal patency in Humans .... 165  
By Dr. Brian Kennedy, et al
8. Nasal Airflow Asymmetries and Human performance By Raymond Klein .... 166
9. Selective hemispheric stimulation by unilateral forced nostril breathing .... 166  
Dr. D. A. Wernt et al
10. Yoga Update-Breathing for the Brain .... 168
11. Breathe for the better health .... 171
12. A contemporary view of life force Biology: .... 173  
The Merging of Kundalini Yoga and the neurosciences  
By Dr. David Shannahoff - Khalsa
13. Bibliography on Swarayoga .... 184
14. తప్ప ఒప్పుల పట్టిక .... 184



# సాహిత్య విభాగం :

## స్వరయోగ గ్రంథాలు - పరిచయం

చతుష్టయీ: కళలలో యోగశాఖలలోని ఒక్క స్వరశాస్త్రానికే ప్రాధాన్యం  
 ఇవ్వబడింది. శివతత్త్వ రత్నాకరం (ప్రథమసర్గ)లో కెలాడి బసవ భూపాలుడు  
 చేక బసవప్ప నాయక్ (క్రి. శ. 1694-1714) ఇలా పేర్కొన్నాడు :

“దేశభాషా లిపి జ్ఞానం లిపికర్మ భ వాచకమ్,  
 గణక వ్యవహారౌ చ స్వరశాస్త్రం చ శాకునమ్.”<sup>1</sup>

హత సంకేత చంద్రిక, హత తత్త్వ కౌముది గ్రంథకారుడు సుందరవేర  
 బైద్య (క్రి..శ. 1875-1775) భూపాల వల్లభమ్<sup>2</sup> లో స్వరశాస్త్రం లేకపోతే  
 జ్యోతిష్యమే లేదన్నాడు.

“గణితం సంహితా హోరా త్రిస్కంధ జ్యోతిషం విదుః,  
 స్వరశాస్త్రం చినాహేత త్రితయం స విరాజతే.”

సంస్కృతంలో ప్రామాణిక స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలు రెండు : అవి స్వర  
 చింతామణి,<sup>3</sup> శివ సూర్యోదయః.<sup>4</sup> ఇవేగాక స్వరోదయ విచారం,<sup>5</sup> స్వరభేద

1. శివతత్త్వ రత్నాకరః, జి. మరుల సిద్ధయ్య, ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థ  
 మైసూరు, 1966.
2. భూపాల వల్లభమ్ (MS) సుందరదేవ NOL 4654/20.
3. స్వర చింతామణి, పమ్మి త్యాగరాయశెట్టి, మద్రాసు - 1924.
- 4.ఎ. శివ సూర్యోదయ, యన్ గురులింగశాస్త్రి.
- వి. అద్వైత సుధానిధి - పట్టనపు వెంకటేశ్వర్లు (రాజమండ్రి) 1905.

సిద్ధాంతః,<sup>6</sup> స్వరవర్ణకళా,<sup>7</sup> స్వరోదయః<sup>8</sup> అవే అముద్రిత గ్రంథాలున్నాయి. అయినా వ్రాసిన పవన విజయ స్వరోదయ<sup>9</sup> హిందీ భాషలో గల ఆముద్రిత గ్రంథం.

ప్రాంతీయ భాషలలో మొట్టమొదటిగా స్వరశాస్త్రం రచించిన ఘనత తెలుగు భాషకు దక్కింది. అన్ని ప్రాంతీయ భాషల కంటే ముందుగానే తేలు తెలుగులో గణపనారాధ్యుడు ఈ నూతన పంథాకు శ్రీకారం చుట్టాడు. గౌరవనీయ మాతృకు “స్వరమంజరి” అనే పేరుతో వేదాంతగ్రంథాన్ని రచించినట్లు చుక్కయ వ్రాసిన పల్నాటి వీర చరిత్ర - కోళ్ళపేరు అవతారికను బట్టి తెలుస్తున్నది.

ఇందు శివసూర్యోదయ షట్పత్ర నిరూపణముల శ్లోకములలో అర్థ వివరణ కలదు.

సి. స్వరశాస్త్రం - ఆర్. చువతిరావు 1937.

డి. స్వరశాస్త్రం - టి. రంగాచారి 1928.

5. స్వరోదయ విచారః **MS.** 10286 ప్రాచ్యపరిశోధన సంస్థ, బరోడా.

6.ఎ. స్వరభేద సిద్ధాంతః - 11462 ప్రాచ్యపరిశోధన సంస్థ - బరోడా.

7. వైట్ అర్చిస్, ఎగ్మూర్, మద్రాసు.

7. స్వరవర్ణకళా అనే గ్రంథంలో చంద్రసేవముని మానవులకు ఇవే ఉత్తమ జ్ఞానమని వర్ణించాడు.

“చంద్రసేన మునిరస్త్రోత్రం స్వరవర్ణ కళాభిధమ్

వీరచర్మ త్రిమ రోకేష జ్ఞానమిచ్చంతి మానవాః

త త్వరం నామ సిద్ధార్థం కరస్థమివ దృశ్యతే.”

పి. 611/2, ప్రాచ్య పరిశోధన సంస్థ, మైసూరు.

Vol IX, 1983 పుట - 762.

8. స్వరోదయ పద్మావితన, **G.3780/1**, తెలుగు, మైసూరు.

9.ఎ. పవన విజయ, స్వరోదయ, **R. 635**, ఉజ్జయిన్.

డి. బరోడా, 13682.

సి. పవన విజయ (స్వరోదయ) పి. ఎల్, తెలుగు బ్రహ్మాండ పురాణ.

“తత్త్వసారం బెల్ల దలపోసి కూర్చి  
 తేటతెల్లముగాను తెలుగువారలకు  
 స్వరమంజరి యనంగ జగములో వెలయ  
 జేసిన పుణ్యండు శివ పదార్చరుడు  
 కొండిన్య గోతురీ డా గౌరయామాత్యు.”

ఈ ద్విపద గ్రంథం నేడు అలభ్యం. ఈ గౌరయామాత్యుడూ, ద్విపద సహనాథ చరిత్రకర్త గౌరన ఒక్కరే కాదు<sup>1</sup> భిన్నులు.

డా॥ జీ. నాగయ్య గారు భిన్నులు అన్నారేగాని కారణం తెలుపలేదు. సహనాథ చరిత్రలో (పుట-7) గౌరన తనను గురించి ఇలా చెప్పుకున్నాడు :

“తనయు డుత్తముండు గౌతమగోత్ర

జుండు.....

భ్రమరాంబికా వర ప్రాప్త విచిత్ర

విమల సాహిత్య ప్రవీణాధికుండు.”

స్వర శాస్త్రం “పౌరల పంచకము”<sup>2</sup> అనే పేరుతో పద్యములలో రచింపబడినట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ పౌరల పంచకము అలభ్యం. ఎ.పి. గవర్నమెంటు మ్యూజియం<sup>3</sup> రీసెర్చి సంస్థ, కాకినాడ, క్యూరేటర్ శ్రీ యస్. దాశరథి గారి కథనం<sup>3</sup> ప్రకారం పౌరల పంచకము తమ సంస్థలో లేనట్లు తెలియజేశారు.

విజయనగరం వాసి పక్కి రంగనాయకులు నిర్వచన స్వర దర్పణము అనే పద్యకావ్యాన్ని 1899 లో ప్రచురించినారు. మంగళాచరణంతో శివపరంగా

1. ద్విపద వాఙ్మయము, జీ. నాగయ్య, వెంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయఘ్న, తిరుపతి, 1967.

2. పౌరల పంచకము- పద్యం అసమగ్రం- స్వరశాస్త్రం. ఆంధ్ర వాఙ్మయ సూచి. కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు, అముద్రిత గ్రంథం. ఆంధ్రసాహిత్య పరిషత్ పుస్తక బాంధాగారము. భాగము- II 1929.

3. క్యూరేటర్ గారి లేఖ తేది 29-7-86. గోకల శేషాచలం నాయుని పుత్రుడు వెంకట సరసింహరావుచే తాత్పర్యం వ్రాయబడినది. సిటీలైబ్రరీ, డ్రాఫ్ట్ మే, మద్రాసు.

గాత వైష్ణవ సంప్రదాయం<sup>1</sup> నేర్కొనబడింది. దేవతావందనలో కవిత్వ యాశ్చే స్మరించటం జరిగింది. స్వరయోగుల నామధేయాలు ఎచ్చటా పేర్కొనలేదు. ఈ గ్రంథంలో ముఖ్య విశేషం కవి తన గురు పరవిపరసు పేర్కొనడం<sup>2</sup> -

గురుపరంపర

కుప్పతి అనంతాచార్యులు

↓  
పాపయ

↓  
శంకరయోగి

↓  
పక్కె రంగనాయకులు

దీనినిబట్టి పక్కె రంగనాయకుల గురువు, సనారి విశ్వనాథాచార్యులు గురువు శంకరయోగి కనుక ఒక్కరే కావచ్చు. విశ్వనాథాచార్యుల పాంకొండ (శ్రీకాకుళం జిల్లా) నివాసి కావడం ఈ అంశాన్ని ధ్రువపరుస్తున్నది. గ్రంథాంతాంతంలో “ఇది శంకర గురువర చరణారవింద మకరంద సందోహపాన నిరత, భారద్వాజ గోత్ర వవిత్ర, అప్పుల నరసయ్యార్యపుత్ర, వివిధ యోగీంద్రుల విధేయ, రంగనాయక నామధేయ ప్రణీపంబైన నిర్వచన స్వరచరణంబుల సప్రథమాశ్వాసము.” అని ఉన్నది.

**తెలుగులో తొలి స్వరయోగ గ్రంథం :**

ఓరుగల్లు నేలిన కాకతీయులు కాలంలోని యోగరత్నాలలో ఒకడు గణపారాచ్యుడు. ఇతడు 14వ శతాబ్ది పూర్వార్థంలో స్వరశాస్త్ర మంజరి అనే పేరుతో

1. శ్లో. ప్రణమ్య జగదాధారం రామచంద్రం రఘూద్వహం,  
పురుషార్థ ప్రదం రమ్యం స్వరశాస్త్రం సమారభే.

2. తే|| చతుల సంసార బంధ నాశంకరుండు  
యోగివరుండు రాజిల్లు యోగినాథు  
డట్టి శంకర గురువరు నమల చరితు  
సన్నుతించెద నస్మదాచార్యువర్యు.

చిన్న వ్యవధి కృతిని రచించినాడు. ద్వీపద వాఙ్మయంపై పరిశోధన చేసిన డా॥ నాగయ్యగారు ద్వీపద ప్రాముఖ్యం వివరిస్తూ “ఏ భాషయందయిన కవితా పరిణామమునకు గేయమే చివరివశ. అట్టి గేయరూపమయిన కవిత తరచు పాడుచు ఆనందింపదగిన ఆటపాటగా ఆరంభమై యుండును.” అన్నారు. వీరు తెలుగు వాఙ్మయంలో 245 ద్వీపద గ్రంథాలు రచియింపబడినట్లు తెల్పించారు. ముఖ్యమయిన ద్వీపద గ్రంథాలలో ఇది ఒకటి. ఈ గ్రంథాన్ని గురించి మొదట తెలిపినవారు ప్రసిద్ధ చరిత్రకారులు డా॥ నేలటూరి వెంకటరమణయ్యగారు, వీరు హంపి యాత్రలో ఈ లిఖిత ప్రతిని సంపాదించి మద్రాసు ప్రాచ్యలిఖిత భాండాగారానికి యిచ్చారు. ఆ పదప, తిరుపతికి యిది తరలించబడింది.

స్వరం అంటే గాలిని పీల్చి విడిచేటప్పుడు కలిగే శబ్దం. స్వరశాస్త్ర మంటే ఉచ్చాస నిశ్శాసాను గురించి తెలియజెప్పే విజ్ఞానం. ఈ స్వర శాస్త్రం ద్వీపదమంజరిలో వ్రాయబడడంచేత స్వరశాస్త్ర మంజరి అని పేరు పొందింది.

## వాతప్రతి వివరాలు :

ఈ ముద్రిత గ్రంథానికి ఆధారభూతమయిన వాగ్గత ప్రతిని గురించి ముందు ముచ్చటించాలి. ఈ క్రింది వాగ్గతపతి ఈ గ్రంథముద్రణకు ఉపకరించింది.

1. 1947 ప్రచురించిన మద్రాసు ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాలయం క్యాటలాగు సంపుటము<sup>1</sup> పుటలు 2532-33.
2. పై వాగ్గతప్రతి తిరుపతి ప్రాచ్యలిఖిత భాండాగారానికి తరలించబడింది. దాని నెం. D. 2254 గ నమోదు అయింది.

అక్షరాలు 50. ఆకు పొడవు వెడల్పు 17.2 సెం.మీ. X 3.2. ఆకుతోని పంక్తులు-5 కొన్నిచోట్ల-6. పంక్తిలోని అక్షరములు 26 నుంచి 28. ఆకులకు రెండువైపులా కలదు. దీనిలో సప్త ప్రకరణమును వేరొక గ్రంథము కలదు.

- 
1. ఎ. శంకరన్, వాల్యం నెం. IX, డి. నెంబర్స్-2041-2273, మద్రాసు, 1947.

సమగ్రం. కృత్యవతరణిక లేదు. వాగ్రత మంచిది. శైథిల్యంలేదు. గ్రంథ పాతములు లేవు. తప్పులు చాలా గలవు. సంస్కృత గ్రంథమునకు ఇది తెలిగింపయి ఉండును.

గ్రంథాంతమందు ఈ వాగ్రత కలదు :

“విరోధి నామ సం॥ కార్తిక శుక్రవారం యీ స్వరమంజరి పుడుచ్చే టివో మాజేటి సర్వేశలింగం ఖాసాకు వ్యాసుకొనెను.”

నిడుదవోలు వెంకటరావుగారు మాజేటి సర్వేశలింగం గురించి ఇలా వ్యాఖ్యానించారు :  
 “ఇతడు తూర్పు గోదావరి జిల్లా నీలపల్లి వాస్తవ్యుడు. బ్రౌన్ దొర వారికి అనేక గ్రంథములను తాటి యాకుపై వ్రాసి సమకూర్చెడివాడు. పుడిచేరియో పుమచ్చేరియో చెప్పవంతుకాని గ్రామమునుండి అనేక పత్రికలు వ్రాసినాడు. నీలపల్లి ఫ్రెంచి స్థావరమయిన యానాంకు దగ్గర. పుడుచ్చేరి కూడా ఫ్రెంచి స్థావరమే. ఇతని కుమారునిపేరు చంద్రశేఖరం. ఇతనిపై గిట్టక ఎవరో సుస్థు చరిత్రమను గ్రంథము వ్రాసిరి. సాంబయ్య పుత్తుడే చిరుతొండనంబిరాబి వాడట.<sup>1</sup>

బ్రౌన్ దొర గ్రంథసేకరణ 1824 లో ప్రారంభమయి, 1845 లో తన సంజ్ఞే ఏట తన ప్రాచ్య లిఖిత గ్రంథాయమును మద్రాసు లిబరరీ సెలైచి వారికి స్వాధీనం చేసినట్లు ఆరుద్రగారు<sup>2</sup> వ్రాచారు.

బ్రౌన్ తెలుగు కావ్య సముద్ధరణలో మాజేటి సర్వేశలింగంను మొదటిగా కారుణ్ణా ఆర్. పద్మావతి<sup>3</sup> పేర్కొన్నారు.

1. బ్రౌన్ దొర పండిత సదస్సు - అంభ్ర పత్రిక, 15-11-1977.

2. సి. పి. బ్రౌన్ (1798-1894) వర్ణించి, ఆంధ్రజ్యోతి.

3. బ్రౌన్ తెలుగు కావ్య సముద్ధరణ. డా॥ ఆర్. పద్మావతి, నవ్య పరిశోధక ప్రచురణలు-986, పే-299, డి-705, రాధామాధవ సంపాదము.

## మంజరి ద్విపద - గేయ లక్షణం :

కావ్యాలంకార చూడామణియందు విన్నకోట పెద్దన “వలదు ప్రాసం బండ్రు వరుస మంజరికి” అని మంజరిని ద్విపద భేదంగా సూచించాడు.

అనంతుడు మంజరి లక్షణాలను ఇట్లు పేర్కొన్నాడు :

“శ్రీమందిరాకారు జితదైత్యధీరు  
గీర్తించుచో బుణ్యవర్తనుండనుచు  
యతిమాఱు ప్రాసమిట్లబోట నిడక  
సరసిజనాభాయ సముదగ్రసాహ  
సాయ నమోయంచు శబ్దమొక్కటియు  
రెండు పాదముల నీక్రియ బంచి యిడక  
వెలయు ప్రాసములేని ద్విపదయై బరగ”.

( చందోదర్యణము 31-49)

మంజరి ద్విపదకు ప్రాసనియతి ఉండదని, ఏ పాదానికి కాపాదం తెగిన ట్లుండవలెననీ, ఇది ద్విపద భేదమని అనంతుని అభిప్రాయం. గేయాలలో అయానుసారియైన మాత్రాసంఖ్య మాత్రమే నియతం కాని ప్రాసాదులన్ని బద్ధికాలే. ప్రాసనియతి లేకుండడం వలన మంజరి ద్విపద పద్య లక్షణానికంటె గేయ లక్షణానికి సన్నిహిత మవుతున్నది. ప్రాసనియతి లేని ద్విపదయే మంజరి పదా! రెండు పాదాలు గు పద్యాలకే ద్విపద అనే పేరు సార్థకమవు తుంది. కాని ఏక పాదంగల పంక్తికి ద్విపద అనే పదం చెల్లదు. అయినా ఆ ఒక్క పాదలక్షణం ద్విపద లక్షణం కనుక ఈ మంజరిని కూడా మంజరి ద్విపద అని, ద్విపద మంజరి అని లాక్షణికులు పేర్కొన్నారు,

ద్విపద తెలుగుదేశీచ్ఛందస్సని, తెలుగు వారి గొంత ఆస్తి అని డా॥ నాగయ్య గారు వ్రాశారు.

## చారిత్రక విశేషాలు :

స్వరశాస్త్ర మంజరి నలన పెక్కు చారిత్రక విషయాలు తెలుస్తున్నది. ఈ కారణం వలన కూడా ఈ గ్రంథ ప్రపత్తి చెచ్చింది. యోగగ్రంథాంతరే చారిత్రక విశేషాలు తెలియచెప్పిన వాటిలో మొదటి గ్రంథ మిది అయితే, రెండవది కొన్ని గణపతిదేవుని భవయోగసారమే. భవయోగ సారంలో అనేక చారిత్రక విశేషాలు పేర్కొనక పోయినా చెప్పిన విషయాలు ఆంధ్రుల చరిత్రలో ప్రధాన ఘట్టాలే. అవి తెలుగువారి కీర్తి పథాకాన్ని 1823 వ సంవత్సరంలో ఎగురవేసిన కాకతీయ సామ్రాజ్యం ఆఖరి అధిపతి వీరప్రతాప రుద్రుడు ఓడిపోయి మండలేశ్వరులు అధికారం చేజిక్కించుకొనడం. దీనికి ప్రధాన సూక్రధారి ఢిల్లీ ప్రభువయిన మహమ్మదు తుఘలాయ్ షా. ఈ తుఘలాయ్ షా మన్ననలు ఊ గ్రంథ రచయిత అన్న ఆయన రామరాజు పొందితే ఈ గ్రంథ రచయిత తండ్రి ఆయన గన్నయామాత్యుడు ప్రతాప రుద్రుని మంత్రికావడం విశేషం. స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలలో యుద్ధ విశేషాలు అనేకం వర్ణించబడి ఉండటం మహామంత్రులు స్వరయోగ సాధన చేసేవారనడానికి నిదర్శనం. ఈ కుటుంబంలోని వ్యక్తే రచయిత కావడం కూడా కాకతాళియంగా జరిగింది. గణపనారాధ్యుని గురించి చారిత్రక వీరుల, సాహిత్య వేత్తల అభిప్రాయాలు మొదట పరిశీలిద్దాం.

## స్వరశాస్త్ర మంజరి : చారిత్రక, సాహిత్య పరిశోధనలు :

ఈ కీర్తికలో నేలటూరి\* వెంకటరమణయ్య గారి వ్యాసం స్వరశాస్త్ర మంజరి రచయితను గుర్తించడానికి ముఖ్యమయింది. మనకు ప్రస్తుతం లభిస్తున్న తాటియాకుల గ్రంథంలో రచయితను గురించి లేకపోవడం అనేక ఊహాగానాలకు హేతువు అయింది.

గణపనారాధ్యుడు :- ఈ కవి ఆంధ్రుల కవరచతుడు. ఇతడు స్వర శాస్త్రాన్ని చెన్న ద్విపద కార్యంగా రచించినాడు.

\* డా॥ నేలటూరి- భారతి- 12వ సంపుటము, సంచిక-1, పుట-29-31.



“ఇటీవల నేను హంపియాత్రకు పోయినపుడు అచట ఆంధ్ర గ్రంథము లేవేని దొరకునా అని పలువుర నడిగితిని. కాని యెవటను లభింపవయ్యెను. అట్లే యా గొండి యందును విచారించగా రెండు మూడు సంవత్సరముల పూర్వము అచటనున్న తాళపత్ర గ్రంథములనన్నింటిని తుంగభద్రలో వైచితిమని వారు చెప్పగా విని చింతించితిని. అయినను నాతోడ వచ్చిన మిత్రులు డి. వి. రంగా చార్యులుగారు నావలె హతాశులుగాక కంటి కగపడిన వారి నందరిని తాళపత్ర గ్రంథము లేవేని తమకడ గుంపాయని విచారించుచుండిరి. ఒకనాటి ఉదయము మేము ఆనెగొండిలో ఒక భాగము చింతామణి వీక్షింపబోయినప్పుడు అచటనున్న ఒక శైవమతమున జొచ్చితిమి. ఆ మతాధిపతియగు శ్రీ సుందరానంద స్వాముల వారు మా కా మతమును జూపునపుడు మిత్రులు రంగాచార్యులు యథావిధిగా తమ కడ తాళపత్రగ్రంథము లేవియేనియు గలవా? అని అడిగిరి. వారు తమ దగ్గర రెండు గ్రంథములు కలవని వానిని తెచ్చి మా ముందు వైచిరి. అందొకటి గ్రంథాక్షరముల భగవద్గీత, రెండవది స్వరశాస్త్రము. స్వరశాస్త్రము మిక్కిలి పురాతన గ్రంథమగుటచేతను, అపరిచిత మగుటచేతను దానిని మాకిండ్చి స్వాముల వారిని వేడితిమి. వారు వెంటనే మా కా గ్రంథము నొసంగిరి. వారి ఎడ కృతజ్ఞుడను.

“ఈ గ్రంథకర్త కొండిన్య గోత్రజుడు. ఇతని తండ్రి గణ్ణయా పూత్యుడు, తల్లి దేవమాంబ. అన్న రామరాజు, చెల్లెలు అన్నమాంబ, ఉనికిపట్టు ఓరుగల్లో, తత్రాంతరేణమో. తన వంశాధికములను కవి ఇట్లు వర్ణించుకొన్నాడు.

“ఆదిమ బ్రహ్మకు నాత్మ సంభవుడు  
అతనికి గొండిన్య డతని గోత్రమున  
గణ్ణయాపూత్యు డగణ్ణవిక్రముడు  
సత్యసదాచార సన్మార్గవర్తి  
చంద్రశేఖరపాద సద్భక్తిపరుడు  
భూమండలమున జంబూద్వీపమందు  
భారత వర్షమున భరత ఖండమున  
హిమశేతు పర్యంత మెల్లను వెలసి

ఆ దేశములకెల్ల నధిపతియైన  
 పీఠప్రతాపుడై వెంయు రుద్రుండు  
 ఆ రుద్రభూపతి కాలయంబైన  
 సొంపారు నర్థిశ్వర యోగుగంటి  
 మంత్రి శేఖరవృత్తి మహిమీద వెలసి  
 దేవమాంబిక తోడ తెరగొప్పగూడి  
 కులమందు చంద్రులు కొడుకులు గొలువ  
 కొడుకులలో పెద్ద గుణవంతుడైన  
 రామరాజ భూమిరమణుతో వెలసి  
 రాజవిక్రమ వృత్తి రాజపూజితుడు  
 పరసతీ సోదర భావంబు బిరుదు  
 బ్రహ్మణ్య పరమూర్తి పరమార్థవేది  
 ఆగమ వేద సదాచార యుతుడు  
 బంధు చింతామణి పరపువకారి (?)  
 సురరాజ భోగ భాసుర రక్షకుండు  
 చానధర్మైక తాత్పర్య చిత్తుండు  
 మహాసీయ వృత్తిని మహిమీద నడిపి  
 ఏకపత్నివ్రతం దింపార నడపి  
 కొడుకుల గూతుల కొమరొప్పగాంచి  
 సుఖలీల విభవంబు సొంపారనుండి  
 కాకతీయ రాజ్యంబు కడచన్న మీద  
 నొగి సురత్రాణుని నుద్ధండరాజ్య  
 మహిమతో జెన్నాఱు మన్ననమీద  
 నిజభుజ విక్రమ సేరి నిపుణుండు  
 శ్రీలోకనిధి పురాణ శ్రీకాంతుడగుచు  
 అశ్వ సామంతుల నాందోళములును  
 వీణాదిదాద్యముల వేదవైఖాషముల  
 మంగళ పాఠక మహిత కీర్తనల  
 మండలేశ్వర లీల మాన్యుగాలేర (?)

మంత్రి శేఖరుడైన మంత్రికనుజుండు  
మానిత గుణియన్నదూంబ కగ్గిజుడు  
సంసార ముప్పున సాధకోత్తముడు  
గణపనారాధ్యుడు కమనీయమూర్తి.

## రచనాంశము :

గణపనారాధ్యుని కాంముగు నిర్ణయించుట సులభము. వీలన అతని చంద్రి గణ్యయామాత్ముడు. ఓరుగంటి ప్రతాపరుద్ర మహారాజునకు మంత్రి. అప్పయగు రామరాజు కాకతీయ రాజ్యము గతించిన పిమ్మట సురత్రాణునిచే మస్మనగు బొంబి మండలేవ్వరులల మాన్యుడై యేలినాడు. వీర ప్రతాప రుద్ర సరపతి కాకతీయ రాజులలో కడపటివాడు. ఇతడు క్రీ. శ. 1295 మొదలు 1323 వరకును రాజ్యపాలనము జేసెను. గణ్యయామాత్ముడును అప్పటి వాడే యగును. ఇక రామరాజును మన్నించిన సురత్రాణుడు ఢిల్లీ ప్రభువగు మహమ్మదు తుఘలాయ్షా. ఇతడు క్రీ. శ. 1323 న ఓరుగంటిపై దండయాత్ర చేసి ప్రతాపరుద్రుని బంధించి కాకతీయరాజ్యమును విధ్వంసమొనర్చి మహమ్మదు య సామ్రాజ్యము నాంధ్రదేశమునందు నెలకొల్పెను. ఈతని అధికార మాంధ్ర ప్రభువున క్రీ. శ. 1345 వరకు సాగెను. ఆ సంతత్రమున ముసునూరి కాపయనాయకుడు<sup>1</sup> ఆంధ్రస్వాతంత్ర్య స్థాపనార్థము నడుముకట్టుకొని యనే కాంధ్రనాయకుల సాయముచేత మహమ్మదీయులను తెలంగాణమునుండి వెడల నడచెను. కావున సురత్రాణునిచే<sup>2</sup> మన్నన బడసిన రామరాజు క్రీ. శ. 1323-45 ల మధ్య కాంముగు వెలసినాడనుట స్పష్టము. గణపనారాధ్యుడు పస గ్రంథమును అప్పడే రచించి ఉండవలెను.

1. ముసునూరి కాపయ్య నాయకుని గురించి డా॥ బి. యన్. యన్. హను మంతరావు ఇలా వ్రాశారు :

“పొంపరం, పిల్లలపర్తి గణపేశ్వరం శాసనముల నుండి, వెలుగోటి వారి పంశాపతి నుండి, ఫెరిస్తా మొదలయిన ముస్లిం చరిత్రకారుల రచనలు నుండి కాపయ చరిత్ర తెలుస్తున్నది. క్రీ. శ. 1336 లో కాపయ ఓరుగల్లును అక్రమించినాడు. ఆంధ్రదేశాధీశ్వర, ఆంధ్రసురత్రాణ అనే బిరుదులతో శాసనములు వ్యవహరిస్తున్నాయి. అనితల్లి కలువచేరు శాసనము. “అథ పంచోత్తర సప్తతి నాయక సంసేవ్యమాన పదపద్యః

అంధ్రకవి తరంగిణి కారులు శ్రీ చాగంటి శేషయ్య నేలటూరి వారి వ్యాసమును యథాతథంగా అంధ్రకవి తరంగిణి (IV. 46-49)లో ఉట్టంకించారు.

“కాకతీయ రుద్రాంబ కల్లుడును, ద్వితీయ ప్రతాపరుద్రుని మంత్రియు నగు నిందులూరి యన్నయ మంత్రి కౌండిన్య గోతుగ్గుడు. అతని తండ్రి పెద గన్నయామాత్యుడు. ఈ గణపారాధ్యకవి తండ్రియైన గణ్ణయామాత్యుడా పెద గన్నయకు సోదరుడో పినతండ్రియైన గణపతి దేవుని కొడుకో యై ఉండునని

కాపయనాయకః.” అంటే కాకతీయునాచి నాయకులందరూ కాపయను చెలిమి చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ఓరుగల్లు సమీపంలోని భీమవరం చెంత భయంకర యుద్ధం క్రీ॥ ౪॥ 1366 లో జరిగింది. కాపయనాయకుడు ఓడి మరణించినాడు. డా॥ బి. యస్. యల్. హనుమంతరావు, ఆంధ్రుల చరిత్ర, గుంటూరు. 1953, పుటలు 397, 303.

2. తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో మరాఠ్ మహమ్మద్ సుల్తాన్ మున్నసలు పొందినవాడు కుంటమొక్కల మల్లయ మంత్రి. విసుకొండకు ప్రభువు. ఆంధ్రకవుల చరిత్రము, వాల్మీకి 11. పుట 156 లో ఇలా వర్ణించబడినది :

సీ॥ “మహమదు సురతాని మన్నింప నొడయదై

లీలతో దుర్గంబు లేలినాడు

గణపతి రాయల కరుణచే బెహదా మ

హపాత్ర విధవంబు లందినాడు.”

మహమదు సురతాని యను పద్యములో చెప్పబడిన అరడు ముహమ్మదు మహమద్‌పేరా అనునతడు. ఇరడు క్రీ॥ ౪॥ 1470 లో కొండపల్లి, కొండ వీధు మొదలయిన ప్రదేశములను జయించినట్లు కృష్ణసాహెబ్ ఆయ్యంగారు వ్యాసీయున్నారు.

శైవాచార సంగ్రహము - డి. జె. సోమయాజి - పుట XIV G.C.M.L  
Madras-1951.

లోచించున్నది.. శ్రీ పెంకట రమణయ్యగారు నిర్ణయించిన కాలము సరిఅయినది. స్వరమంజరిని నేను చూడలేదు. ఇతని కవిత సరసమయినదని పైన వ్రాసిన ద్విపదలను బట్టి తెలియుచున్నది.”

శ్రీ శిష్టారామకృష్ణశాస్త్రి తమ తెలుగు సాహిత్య చరిత్ర-తులనాత్మక పరిశీలన అను సిద్ధాంత వ్యాసంలో ఇలా వ్రాశారు : “గణపనారాధ్యుడు (1323-45) స్వరశాస్త్ర రచయిత. అదిమ బృహ్మకు నాత్మసంభవుడు అను పై ద్విపదలు బట్టి ప్రతాపరుద్ర మహారాజు క్రీ॥ ౪॥ 1295 నుండి క్రీ॥ ౪॥ 1323 వరకు ఓరుగల్లును పాలించెను. తరువాత కాకతీయ రాజ్యమున దిక్కినవాలు ప్రతినిధి యగు సురత్రాసుడు క్రీ॥ ౪॥ 1345 వరకు అధికారము చేసెను. ఈతని కాలముననే గణపనారాధ్యుని అన్నయగు రామరాజు మంత్రిగా నుండుటచే సీలవికూడ ఆ కాలమున ఉండెననుట స్పష్టము.

“మరియు కాకతి రుద్రాంబ కల్లుడును, ద్వితీయ ప్రతాపరుద్రుని మంత్రియు సగు నిందులారి యన్నయమంత్రి కౌండిన్యగోతుర్డు. ఈతని తండ్రి పెద గన్నయామాత్ముడు కాన గణపనారాధ్యకవి తండ్రియైన గణ్ణయామాత్మునకు నా పెద గణ్ణయామాత్మునకు నెట్టి సంబంధమైన గలదేమో !”

బులుసు వేంకటరమణయ్యగారు ఆంధ్రకవి సప్తతిలో ఇలా అభిప్రాయ పడ్డారు :-

“ఈ కవి కౌండన్య గోతుర్డు. గణ్ణయామాత్య, దేవమాంబల పుత్రుర్డు. ఓరుగల్లు ప్రాంతము ఇతని నివాసము. ఇతని యన్న రామరాజు కాకతీయ రాజ్య వతనాంతరము ఢిల్లీ నుల్తాను మహమ్మద్ తుగ్లక్ షా వలన మన్ననలు పొందెను. కావున ఇతడు 1323-1345 ల నడుమ ఉండి ఉండవచ్చు. ఈ గణపనారాధ్యుడు అప్పటివాడై ఉండవచ్చు. ఈతని తండ్రి ప్రతాపరుద్రుని వద్ద మంత్రియట. ఈ కవి యోగశాస్త్రవేత్త అయినందున యోగశాస్త్రము లన్నింటిని పరిశోధించి స్వరశాస్త్రము ద్విపదగా రచించెను.”

గణపనారాధ్య కవి స్వరశాస్త్రాన్ని మంజరీ ద్విపదతో రచించినాడు. ఇరడు యోగశాస్త్రవేత్త కూడానట. అందుచే యోగశాస్త్రానుగుణంగా కూడా

స్వరకాస్త్రం రచించాడట. ఆంధ్రభాషలో ఇదియే మొదటి సంగీత కాస్త్రంగా కనబడుచున్నది.<sup>1</sup>

ఆంధ్ర ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర అన్న మరో సిద్ధాంత వ్యాసంలో డా॥ టి. సుబ్బి<sup>2</sup> ఇలా వ్రాశారు.

“స్వరకాస్త్రము-అమృతము “ ఇందు నాడు విషయములు, వశీకరణ చక్రము శాస్త్రాధికములకు సంబంధించిన విషయములు చర్చితములైనవి. ముందరి ద్విపద బద్ధమగు రచన. గ్రంథారంభమే దివాదముగా ఉన్నది. దీని కర్త ఎవరో తెలియదు కాని కృతి మాత్రము రామార్పితము.”

డా॥ జి. నాగయ్య<sup>3</sup> గారు ద్విపద వాఙ్మయములో ఇలా మదింపుచేశారు. “స్వరకాస్త్రమును చిన్న ద్విపద కృతిని గణపారాఘ్యుడు (పద్నాలుగవ శతాబ్ది పూర్వార్థం) రచించెను. గణపనారాఘ్యుని తండ్రి అయిన గణ్ణయామాత్యుడు ఓరుగంటి ప్రతాపరుద్ర మహారాజుకు మండ్రి.”

“స్వరకాస్త్రము వేదాంత గ్రంథము. ఇందు యోగకాస్త్రములు వివరింపబడినవి.”

ఈ సిద్ధాంత వ్యాసాలలో సారాంశమేమనగా స్వరకాస్త్రం ఆంధ్ర భాషలో మొదటి సంగీతకాస్త్రం, 2. దీనికర్త ఎవరో తెలియదు, 3. వేదాంతగ్రంథం, 4. యోగకాస్త్రములు వివరింపబడినాయి.

1. Complete History of Telugu Literature Vol-I (upto A D 1375) డిప్టా రామకృష్ణశాస్త్రి, మద్రాసు యూనివర్సిటీ-15, 1957 PP - 715 to 716.

2. ఆంధ్ర ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర, డా॥ టి. సుబ్బి, ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయము వారిచే Ph.D. డిగ్రీ ఒనగబడిన సిద్ధాంత వ్యాసము. ఆంధ్రప్రదేశ్ బుక్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, సికింద్రాబాద్, 1977 పుటలు-462-463.

3. ద్విపద వాఙ్మయము డా॥ జి. నాగయ్య, తిరుపతి పుట-196.

సిద్ధాంత వ్యాసాలో పేర్కొన్న సారాంశ లోపములును శ్రీ ఆరుద్రగారు సరిచేశారు. సమగ్ర ఆంధ్ర సాహిత్య 5-1331 లో కొలని గణపతి దేవుడు అన్న వ్యాసంలో స్వరశాస్త్ర మంజరిని గూర్చి ఇలా వ్రాశారు :-

“గణపనారాధ్యుడనే కవి స్వరమంజరి అను ద్విపద కావ్యమును వ్రాశాడు. అందులో కవి తనకు పరనారీ సహోదరుడు అను బిరుదు చెప్పకొరేడు కాని, తన అన్నగారు రామరాజుకు “పరసతీ సోదరభావంబు బిరుగు” అని చెప్పాడు. శివయోగ సారము, మరోబోధ, వ్రాసిన గణపతి దేవుని తండ్రిపేరు ఆదిమూలుడు. అందుచేత ఇద్దరూ ఒకరు కారని చెప్పాలి.

“అదీకాక తొలి గణపనారాధ్యుడు (అంటే స్వరశాస్త్ర రచయిత) ప్రతాప రుద్రుని కాలంలోను, ఆ తరువాత ఓ రెండు పుష్కరములు జీవించి యుంటాడు. ఆతని అన్న రామరాజు ఢిల్లీ సుల్తానుచే మన్ననలు పొందినట్లు స్వరశాస్త్ర మంజరిలో ఉంది. అయితే ఈ గణపనారాధ్యుడు కొలని గణపతిదేవుని పూర్వీకుడై ఉంటాడు, గోత్రాలు ఒక్కటే. ఒక రాజ్యంలోనే మంతులుగా కొలువు చేసినవారి సంతతిలో వాళ్లు. మొదటి గణపనారాధ్యుని స్వరశాస్త్రమంజరి వ్రాసిన ప్రతిని మిత్రులు నిడవవోలు సుందరేశ్వర రావుగారు నాకు దయతో ఇచ్చారు. ఇరవై ఈ వంశంలోని నాలుగవ తరంలోను, రెండవ గణపనారాధ్యుడు ఎనిమిదవ తరంలోను ఉంటారు ”<sup>1</sup>

ఉమామహేశ్వర సంవాదరూపమయిన స్వరచింతామణి అనే 25 అధ్యాయ గ్రంథం ఒకటి సంస్కృతంలో ఉంది. స్వరశాస్త్రం అనగా సంగీతానికి సంబంధించినదని ఔరబడవచ్చునుగాని. సంగీతానికి దీనికి సంబంధం లేదు. ఇది యోగశాస్త్రం. ఇందులో పిండోత్పత్తి దగ్గర నుంచి శకునాలు వశ్యమూలికలు దాక ఎన్నో విషయాలు చెప్పారు. ఈ స్వరచింతామణి<sup>2</sup> గణపనారాధ్యుని

1. సమగ్రాంధ్ర సాహిత్య చరిత్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, సికింద్రాబాద్, 1919 పుటలు 462-463.

2. స్వర చింతామణి (ఆంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌసు, మద్రాసు) ఆచ్చు పేరు (1955). ఈ యోగ శాస్త్రాన్ని తెన్నతం శ్రీరంగాచార్యులుగారు పరిష్కరించారు.

స్వరశాస్త్ర మంజరి ముక్కకు ముక్క అనువాదము కాదు కాని రెండు గ్రంథా ములోని విషయాలు ఒక్కటే.

“మహామేద ముఖ్యమైయున్న యోగశాస్త్రములెల్ల యోచించిచూచి” అని గణపరాధ్యుడు వ్యాఖ్యానన్నాడు. ఈ స్వర పీఠరామణిని కూడా చూచి ఉంటాడు మొదటి గణపరాధ్యుని స్వరశాస్త్ర మంజరిని రెండవ గణపరా గణపరాధ్యుడు అంటే కొలిసి గణపతిదేవుడు చూచువుంటాడు. శివయోగసారంలో కొన్ని భావాంకు, పీఠికి పోలికలు ఉన్నాయి. వీటిని తైఘారు చేయడం వేరే బోధన. శివయోగసారం వ్రాయడానికి ముందు గణపతిదేవుడు స్వరశాస్త్రం చదివినాడని మొదటి గణపరాధ్యుని అన్నలాగ పరపతి సోదర భావంబు దిరుమగా పెట్టుకొన్నాడని చెప్పకొనడమే ఇక్కడ ముఖ్యం. ఈ దిరుదు పెట్టు కొనడంవల్ల శివయోగసారం, మనోబోధ వ్రాసింది ఒక్కరే అని తెలుసుకోవడానికి పీఠపుతున్నది. మనోబోధలో గణపతి దేవుడు వైరాగ్యాన్ని చాలా తేట చూపాలతో చెప్పాడు. మనోబోధతో వైరాగ్యాన్ని వేమన్న కూడా అలవరచు కొన్నాడు. ఇందులోని కొన్ని పాదాల మువ్వలు అతని ఆటవెందుల పాదాల గజ్జలైనాయి.

“తలలు బోడులయిన తలపులు బోడులా” అన్నాడు వేమన్న. గణపతి దేవుడు ఏమన్నాడో చూడండి.

“వెండుకల్ ఓరలు విడిచి పోయినను  
మాయలు విడచునే మనసు భాదింప  
తలబోడ ఓరయు తంపులో నెపుడు  
తలవని పడుచుల తత్త్వజ్ఞుండవ్వు.”

(మనోబోధ-340)

గణపతి దేవుని వేమన్న చాలాబోట్ల అనుసరించాడని చెప్పాలి. ద్వైపదను నడిపించడంలో గణపతి దేవుడు గౌరవకు ఏమాత్రం తీసిపోడనే ఆరుద్ర వ్యాఖ్యాడు.

మొత్తంమీద స్వరశాస్త్ర మంజరి యోగసాహితీ నిక్షేపాలనేగాక చారిత్రక నిక్షేపాలను కూడా వెలికి తీసిన సద్గ్రంథం.



## గణపనారాధ్యుడు పేర్కొన్న స్వరయోగ గ్రంథాలు :

గణపనారాధ్యుడు తన రచనలో తనకు పూర్వం గల కొన్ని స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలలో గల విభిన్న మతాలను పేర్కొన్నాడు. హరిమత శాస్త్రం అంటే విష్ణుపరంగా అన్వయం చెప్పకోవాలి. శ్రీ విష్ణుయామళంలో ఈ హంసను ఇలా స్తుతించారు :

“ఏతాద్భుత శరీరే తు పరమాత్మా వ్యవస్థితః  
వాయుసూత్రేణ సర్వత్ర విశ్వత్వం ప్రతిభాసతే  
తత్సూత్రం విద్ధి హే తాత జగత్కారణహేతుకం  
తదేవ హంస సంప్రోక్తం మానసేన సమాయతః.

హరశాస్త్ర మతం అంటే రుద్రయామళానికి వర్తిస్తుంది. లేక శివస్వరోదయమునకు కూడ చెందుతుంది. స్వరచింతామణి కూడా హరశాస్త్రమతమే. ప్రసిద్ధిగల ఈ రెండు గ్రంథాలను గణపనారాధ్యుడు పేర్కొనలేదు. నేలటూరి వారు హతయోగ శాస్త్రంబు అధ్యాత్మమతము<sup>1</sup> అంటే, మరికొందరు అజప యోగంబు అధ్యాత్మమతము<sup>2</sup> అని పేర్కొన్నారు. మూలగ్రంథంలో అజప అని పేర్కొనబడినది. అధ్యాత్మమతంలో అజపకు గల స్థానం అందరికీ తెలిసినదే.

ఇక వాసిష్ఠమతం అంటే వెంటనే స్మరణకు వచ్చేది హతప్రదీపిక (1-18), హతరత్నావళి (3-5). పై రెండు గ్రంథాలకంటే ముందుగా శివ యోగ సారంలో<sup>3</sup> (క్రీ॥ ౪॥ 1400) వాసిష్ఠమతం పేర్కొనడం గమనించదగినది. పై గ్రంథాలలో ఆసన విభజన రెండు సంప్రదాయాలను పేర్కొన్నది.<sup>4</sup> అవి వశిష్టాది మునులు మత్స్యేంద్రాది యోగులు అని. ఈ వాసిష్ఠులు ఎవరు? యోగవాసిష్ఠ గ్రంథకర్తకాని, వాసిష్ఠ ధర్మసూత్ర గ్రంథకర్తకాని కాదు. మన

1. భారతి -12వ సంపుటం - సంచిక - 1, పుట 29-31.

2. ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర పరిశోధకులు.

3. హతరత్నావళి.

4. వసిష్టాద్యైశ్వ మునిభిః మత్స్యేంద్రాద్యైశ్వ యోగిభిః.

గణపనారాఘ్నుడు పేర్కొన్నది వాసిష్ఠ సంహిత<sup>1</sup> (యోగకాండ). గణపనారాఘ్నుడు రచిస్తూ గణపతిదేవుడు (క్రి|| ౪|| 1400), మల్లినాథ (క్రి|| ౪|| 1450), విజ్ఞాన భిక్షు (క్రి|| ౪|| 1550) లు భావగణేలు (క్రి|| ౪|| 1550) కూడ ఈ గ్రంథాన్ని ఉద్ఘాటించారు. చరితామోగం అంటే వసిష్ఠుడు పేర్కొన్న సాదితీ యోగమనే స్మరించినా ఉన్నది. ఈ వాసిష్ఠసంహిత సంపాదకులు స్వామి కుమలయానంద గౌరవ రచనా కాలాన్ని క్రీ|| ౪|| 1250 ప్రాంతంగా నిర్ణయించారు.

నవనాథమతం అంటే మత్స్యేంద్రాది యోగులు స్థాపించిన మతం. చూరూంద మతం, ఎక్రిమసింహుని మతం గురించి వివరాలు తెలియడంలేదు. గోరక్ష మతం సువసిద్ధమే. గోరక్షుడు (క్రి|| ౪|| 1075-1175) అనేక యోగ గ్రంథాలు రచించాడు.<sup>2</sup> గణపనారాఘ్నుడు గోరక్ష సంహితను అనుకరించి ఉంటాడు. కామాక్షి మతం గురించి వివరాలు లేవు. కాని కామాక్షి మతాన్ని గోరక్షులు కూడ పేర్కొనడం జరిగినది. గణపనారాఘ్నుడు అప్పటికిగుండు ముఖ్యమైన స్వరయోగ గ్రంథాలను పరిశీలించినట్లు

“మొదలుగా మహిమీద ముఖ్యమైయున్న  
యోగశాస్త్రములెల్ల యోచించి చూచి”

అనడాన్ని బట్టి లేటెల్లమపురున్నది, గణపనారాఘ్నుడు పేర్కొన్న కొన్ని గ్రంథాలు నేడు లభ్యం కాకపోవడం, ఈ పేర్లే క్రొత్తగా ఉండటం వీరి కారణం.

1. వాసిష్ఠ సంహిత (యోగకాండ) - స్వామి కుమలయానంద, కైవల్య ఛాప్, లోనావాలా - 1969. సాదితీయోగం 5వ అధ్యాయం నుంచి 8వ అధ్యాయం వరకు గల 191 శ్లోకాలలో వర్ణించబడినది.

2. గోరక్ష సంహిత - I & II, జనార్ధన పాండేయ, సంపూర్ణానంద్ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయం, వారణాసి, 1976, పు-264-277, కామేశ్వరీవిద్యా, పుట 306 - 330.

గణపనారాధ్యుడు - గణపతి దేవుడు -

వేమన యోగతత్త్వ పరిశీలన :

గణపనారాధ్యుడు (క్రీ॥ ౪॥ 1323-1345) స్వరశాస్త్రమంజరిని 500 వ్యవధులలో రచించినాడు. స్వరశాస్త్రమంజరి స్వర్గీయ నేలటూరి వెంకట రమణయ్యగారికి హంపీలో దొరికింది. వీరు భారతిలో ఒక చిన్నవ్యాసంద్వారా తెలుగు లోకానికి గణపనారాధ్యుని పరిచయం చేశారు. గ్రంథ రచయితనే పరిచయంచేశారు తప్ప గ్రంథవిశేషాలు తెలియచెప్పలేదు. ఆంధ్రకవి తరంగిణి కారులు చాగంటి శేషయ్య ల వ్యాతపత్రిని చూడలేదని వ్యాకారు. సిద్ధాంత చాసక రత్న న షష్టరామకీర్తనాత్రి, టి. సుశీల, జి. నాగయ్య మూల గ్రంథం పరిశీలన చేయలేదు.

కొలది గణపతిదేవుడు (క్రీ॥ ౪॥ 1390-1400) పండితులకు శివయోగ సారం, సామాన్య జనులకు మనోబోధ వ్రాసినాడు. సమగ్ర ఆంధ్రసాహిత్యం-5 సంపుట-133 పుటలో ఆరుద్రగారు ఇలా వ్యాకారు :

“తొలి గణపనారాధ్యుడు అనగా స్వరశాస్త్ర రచయిత కాకతీయ పోలాపరుమర్ని కొలదిలోను, ఆ తరువాత ఒకటి రెండు పుష్కరములు జీవించి ఉంటాడు. అతని అన్న రామరాజు ఢిల్లీ సుల్తానులచే మున్నసలు పొందినట్లు స్వరశాస్త్రంలో ఉంది. అయితే ఈ గణపనారాధ్యుడు కొలది గణపతిదేవుని పూర్వీకుడై ఉంటాడు. గోత్రాలు ఒకటే. ఒక రాజ్యంలోనే మంత్రులుగా కొలువు చేసినవారు. మొదటి గణపనారాధ్యుడు ఈ పంశంలోని 4వ తరంలోను రెండవ గణపనారాధ్యుడు 8వ తరంలోను ఉంటాడు. మొదటి గణపనారాధ్యుని స్వరశాస్త్ర మంజరిని రెండవ గణపనారాధ్యుడు అనగా గణపతిదేవుడు చూసి ఉంటాడు. శివయోగసారంలోని కొన్ని భావాంశు, దీనికి పోలికలు ఉన్నాయి. దీనిని తై షారుచేయడము వేరే పరిశోధన. మనోబోధలో గణపతిదేవుడు వైరాగ్య భుజు చాల తేటమాటలతో చెప్పాడు. మనోబోధలోని వైరాగ్యమును వేమన్న కూడా అందరకుకొన్నాడు. ఇందులో కొన్ని పాదాలు ముప్పై లయి అరది ఆటవెలదుం పాదాల గజ్జలయినాయి.”

గణపనారాధ్యుని ప్రభావం గణపతిదేవునిమీద, గణపతి దేవుని ప్రభావం దేవునిమీద, యోగవేదాంతతత్వాలపై పడి వారు ఎలా ఉత్తేజితులయినారో తెలుసుకోవడం ప్రస్తుత ముఖ్యోద్దేశం.

ఆరువర్గాలు మొదటి గణపనారాధ్యుడు, రెండవ గణపనారాధ్యుడు అనడానికి కారణం ఇద్దరూ ఈ పేరు చెప్పుకొనడంవలననే. చదువరుల సౌలభ్యం కోసం రెండవ గణపనారాధ్యుని అనగా మనోబోధ గ్రంథకర్తను గణపతి దేవుడు అని పేర్కొంటాను.

గణపనారాధ్యుడు స్వరశాస్త్ర మంజరిని 500 ద్విపదలలో వ్రాస్తే గణపతిదేవుడు మనోబోధను 250 ద్విపదలలో వ్రాశాడు. మనోబోధకం దే స్వరశాస్త్ర మంజరి రెట్టింపున్నది, గణపనారాధ్యుడు కావ్యమంజరిని శివస్తుతితో ప్రారంభిస్తాడు :

“శ్రీ శివానందుడు శివయోగమునను  
శివరాత్రి వెలయంగజేయుచు నుండె  
ఆ రాత్రి యోగులు సమాధి యోగులును  
స్వరశాస్త్ర యోగంబు సరిగాగ దలచి.”

గణపతి దేవుడూ తన కావ్యారంభం శివస్తుతితో ప్రారంభించటం జరిగింది :

“శ్రీపార్వతీనాథు శ్రీనాథనాథు  
నలిన సంభవనాథు నలినాస్తునాథు  
ముక్తికాంతానాథు మునిమనోనాథు.”

గణపనారాధ్యుండు తనను గూర్చి అలా చెప్పుకున్నాడు :

“సంసార మథ్యస్థ సాధకోత్తముడు  
గణపనారాధ్యుండు కమనీయమూర్తి.”

గణపతిదేవుడు మనోబోధలో తననుగూర్చి ఇలా చెప్పుకున్నాడు :

“గణపనారాధ్యులం గరుణించు శివుడు.”

గణపనారాధ్యుడు స్వరశాస్త్ర మంజరిలో స్వరశాస్త్రం గొప్పతనం ఇలా వర్ణించాడు :

“సర్వయోగంబులు సర్వకావ్యములు  
సర్వదేవతలును సర్వతీర్థములు  
సర్వమోక్షంబులు సర్వశాస్త్రములు  
సర్వము మోపలగాంచు సాధింపగాను(?)  
స్వర తత్త్వసారంబు చర్చించి చూడ.”

గణపతి దేవుడు మనోబోధలో గురువు ఉనికి గురించి ఇలా వ్రాశాడు :

“తత్త్వంబులందు నతత్త్వంబులందు  
మంత్రంబులందు నమంత్రంబులందు  
లోకంబులందు నలోకంబులందు  
భావంబులందు నభావంబులందు  
జీవంబులందు నజీవంబులందు  
వేదంబులందు నవేదంబులందు  
కలడు లేడనకుండ కలిగినగాని  
కూడంగ వచ్చునే గురుభక్తి లేక  
తామున్ను చేసిన తపమునజేసి  
తను దా నెఱిగించు దైవంబు గురువు.”

గణపనారాధ్యుడు తన అన్నయ్యగారు రామరాజును పరసతీ సోదర భావంబు బిరుదు అనగా, గణపతి దేవుడు వేరే సందర్భంలో కూడ పరసతి భావంబు వర్ణించాడు:

“విషయంబు ఎడుపుమీ వికలమై చెడక  
పరసతి భావంబు పరికింపు టుడిగి  
పరశివధ్యానానుభావంబు నొందు.”

గణపనారాధ్యుడు తన కావ్యానికి స్వరం తెలుసుకొనడం ముఖ్యమని ఆ స్వరజ్ఞానానికి గురుకృపయే ముఖ్యమంటూ

“స్వరమును తెలిసిన సర్వంబు తెలుసు  
స్వరమును హంసయు సర్వలోకములు  
గావున స్వరము సద్గురువు వలన  
వరుసగా తెలియగ వలెను శిష్యుంబు.”

గణపరదేవుడు కూడా తన కావ్యానికి గుండెకాయ అయిన అంగం చూపు  
కాదును. తత్త్వానమని, అని గురువులు చెప్పే గుర్తులే అని అంటాడు :

“భక్తి మార్గంబున బాయక నిలచి  
నిక్కమై నిలుపుమీ నిన్ను నీ వెఱిగి  
తన్ను దానెఱిగిన తత్త్వ ప్రకాశ  
నఖిల కర్మంబులు నంటగా వెజచు  
తన్ను దానెఱిగెడు తత్త్వ మెట్లనిన  
గురులు చెప్పగనేర్పు గురుదేవు గనుము.”

గణపసారాధ్యుడు స్వరశాస్త్రమంజరిలో ఎక్కడా యోగాసూత్రం  
ప్రస్తావన లేలేదు. ఒకే ఒక విషయం “నాదీశోధన” పద్ధతి గురించి నాడు.  
శోధనకు, స్వరం మార్పులకు చూపించాడు.

“అరుణ సూర్యోదయంబున నప్పడే లేచి  
కూర్చుండి పవనంబు గూర్చి శోధించి  
నాళ్ళను శుద్ధిగా జేసి శుభ తత్త్వములతోడ.”

గణపరదేవుడు వాయువు పట్టడం యోగం కాదని, వాయు సాధనలో  
మనసు విప్పనిట్లద లగ్నం చేయాలని ధ్వనించాడు. వాయుసాధనకు పద్మాసనమని.  
పద్మాసనం వేస్తే నిటారుగా కూర్చోవాలి అనే భావన ఈ క్రింది పంక్తులలో  
చెప్పబడినది.

“పద్మాసనంబున బైనికవెట్టి  
వీవును విరుచుచు వీపు నిక్కుచును  
వాయువుల్ పట్టుచు<sup>1</sup> వదలుగజేయు  
చుండుట యోగమే ? యుండగోరెదవు  
వివుతోడ గూడక శివయోగి యగునే ?

1. వాయువుల్ పట్టుచు అనగా కుంభకం కూడా చూపించబడినది.

గణపనారాధ్యుడు స్వరయోగంకంటే ఇతర తత్త్వ యోగాలు చిసా  
రాచని ఇలా చెప్పాడు :

“యిది యథా స్వర బలం బిది యొక్కబలము  
ఇది తత్త్వయోగంబు యితరంబులేదు  
నెళ వెఱింగియు నిలిచిన నిత్యుడై యుండు  
సిద్ధ సద్గురు కృప సిద్ధించు తనకు.”

గణపతిదేవుడు మనోబోధలో స్వరయోగ సాధన వేచాంతుంకు కూడా  
అవసరమని, స్వరసాధన లేకుంటే ఇతర యోగం లేదని సద్గతి రాదని చెప్పాడు.

“కలిగి కలంగని కరుణంపు బెంపు  
మఱచి మఱువగరాని మఱువంపుచెంపు  
తలచి తలపగరాని తత్త్వసారంబు  
స్వరము లేని నోడపు సద్గతినొడవు.”

గణపనారాధ్యుడు కావ్యాంతంలో ఈశ్వరకరుణ ఎవరికి కలుగుతుందో  
వారికి ఈ కావ్యం పట్టుబడుతుందని చెప్పాడు.

“ఈ స్వరశాస్త్రంబు ఈశ్వర కరుణ  
నతనికి లభియించు నెవ డభ్యసించు  
నతనికి నిహవరం బఖిలంబు గలుగ.”

గణపతిదేవుడుకూడా మనోబోధ అంతంతో ఈశ్వర కరుణ కావాలం  
టాడు:

“గణపనారాధ్యుల గరుణించు శిష్యుడు  
వెలయ మనోబోధ వేడ్కమై జెప్పె  
ఈ బోధ చదివిన నెలమిమై విన్న  
పతియింప వ్రాసిన భక్తియు ముక్తి  
భుక్తియు, యుక్తియు భూలేళు దొనగు.”

## గణపతిదేవుడు - వేమన :

“మనోబోధలో వైరాగ్యమును వేమన కూడా అలవరచుకున్నాడు. ఇందులోని కొన్ని పాదాల మువ్వల అతని ఆటవెలదుల పాదాల గజ్జలైనాయి. అంతేగాక గణపతిదేవుని వేమన చాలాచోట్ల అనుకరించాడనే చెప్పాలి.” అని ఆరువర్గారు వాగ్విశారు.

గణపతిదేవుడు ఆవుల రంగులు వేరయినా పాలరంగు ఒకటే అంటాడు:

“ఆవులు పలుభాయలై యుండుగాక  
పాలు నాభాయలై బరగునె చెవుమ ?”

వేమన ఇదే భావాన్ని ఇలా వ్యక్తపరచినాడు:

“పసులవన్నె వేరు పాలేకవర్ణమా  
పుష్పజాతివేరు పూజయొకటె  
చర్మనంబు వేరు దైవంబు యొక్కటి.”

గణపతి దేవుడు జాతితో పనిలేదని, ఏ మనిషిలోనైనా జీవుడొక్కడే అని చెప్పాడు :

“జాతులు బెక్కని చాటిన నేమి  
జీవుడొక్కడె కాడె చిక్కు లింకేల ?”

వేమన ఈ నిషయాన్ని వేరే ఉపమానంద్వారా చెప్పాడు :

“పనితొడవులు వేరు బంగారమొక్కటి  
పరగ ఘటములు వేరు ప్రాణమొకటి”

గణపతి దేవుడు ధక్తి ప్రధానంగాని కులంతో పనిలేదంటాడు:

“శివయోగి నొకమాటు చింతింప తడవ  
శివధక్తి బొందిన శివయోగి వరుల  
సి యె కులమ్ముని యెఱుక గైకొనకు  
పరుల మొందిన యిన్ము పసిడియైయుండు.”



వేమన యోగశాస్త్రాన్ని కొన్ని వర్ణాలు గుప్పిట్లో పెట్టుకుని జాతి భేదాన్ని పాటించే తన కాలంలో కాలానికి ఎదురీది అన్ని కులాలవారు యోగం నేర్చుకొనడానికి అర్హులే అన్న సత్యాన్ని విప్పిచెప్పాడు:

“అన్ని జాతులందు నేజాతి ముఖ్యమౌ  
నెఱుక కల్గువారె హెచ్చుగారె.”

“శివకవులకు నవకవులకు  
శివభక్తికి తత్త్వమునకు చింతామణికిన్.”

గణపతిదేవునినుంచి వేమనకు, వేమన నుంచి వీరబ్రహ్మం వరకు ఈ సాంకేతిక గూఢార్థం వచ్చినది. కుండ అనగా కుండలినికి పర్యాయపదంగా వాడబడినది. గణపతిదేవుడు ఇలా వర్ణించినాడు :

“నీ కట్టి నింటిలో నీ కుండ గలదే ?  
పరమార్థ సంపద పరికింప వేల ?  
అస్థిర సంపద లమర నేమిటికి ?  
ముక్తి కామిని యుండ మూర్ఖవై కోరి ?”

వేమన ఈ క్రింది పద్యంలో రెండు అనగా నాడుల సంకేతంగాను, కుండ<sup>1</sup> అంటే కుండలిని సంకేతముగాను అదే భావనలో చెప్పాడు.

“రెండు రెండు రెండు రెండు రెండును వీడి  
రెంటి మీదనున్న యెంటి తెక్క-  
కుండలోన జూచి గుడి సుఖంబుననుండు.” (బ్రౌన్. పు-109)

“కుండ కుండబట్టి కుందించి గానరా.”

- 
1. బ్రౌన్ ఇల చూడుదార్లు అంటే వేరే అర్థం చెప్పినట్లు (వేమనయోగము, పు-62), కుండ అనగా బాహ్యార్థం “earthern” అని చెప్పడం జరిగింది.  
Verse : There is but one deity placed above the two mansions of the breast and forehead. Thus shall the gifted sage be happy gazing into his earthern vessel.  
(బ్రౌన్ పు-109)

పేర బ్రహ్మకూడా వేమన ధక్కిలోనే కుండ భేదించుట అంటే కుండలని రేపుట అని చెప్పాడు.

“కుండ భేదించరా గురుని సీలో తెలియర  
కుండలి పైగ'నుండి చంద తేజము గాంచరా.”

గణపతి దేవుడు శివునిమీద భక్తియుండిన చాలునని, అనుమానాలు విడిస్తే సీలో శివుని చూడవచ్చుంటాడు.

“అనుమానములుడిగిన హరుని గానవచ్చు  
సీలోన దేవుండు విదితమై యుండు  
నిఖిలంబు శివుడని నిలుపుమీ మనన.” (812)

వేమన కూడా తన్నుతా నెరుగువాడే యోగి అని, అప్పుడు అతడు శివునిలో సమానుడని చెప్పాడు:

“మనసులోని శివుని మానుగ దొలిన  
యోగియండు వాని సుర్విజనులు  
సీవు నన్నెరుగంగ నీవె పో శివుడవు.”

గణపతిదేవుడు ఉపమానాద్యలంకారాలతో తత్త్వసారాన్ని రేటల్లెం చేస్తాడు. ఈ భావాలు చూడండి :

“తనువు నెల్లను దాను తలప నేర్చినను  
ఘటము లోపలి నీరు గనులారిదోచు  
విభమున దనువు విలసిల్లుచుండు.”

వేమనకూడా గణపతిదేవుని దారిలో పయనిస్తూ ఘటానికి, గగనానికి, జ్యోతికి గల బంధం చెప్పాడు:

“ఘటము జలములందు గగనంబు కనపడు  
ఘటము జలములేమి గగన మేమి ?  
ఘటములోన జ్యోతి గ్రమమున తెలియుడి.” (273)

గణపతిదేవుడు గణపనారాధ్యుని పరసతి భావంబు అనే దానితో ఉత్తేజితు డయినట్లు చెప్పాము. శివయోగసారం, మనోబోధలలో ఈ విరుదులు చెప్ప బడ్డాయి :

“ఉర్విపై గాంతా సహోదరుండనగ” (452)

“పరసతి భావంబు పరికింపుటుడిగి  
పరశివ ధ్యానానుభావంబు నొందు.” (మనోబోధ 325)

“అన్బాంగనా సహోదరు నన్ను రాదింప సుచితవృత్తి.”

వేమనకూడా ఈ విశేషణాన్ని చక్కగా ప్రయోగించాడు :

“పరనారీ దూరగుడై  
పరధనముల కానవడక పరరహితుండై  
పరులిగిన తానలుగక  
పరులెన్నగ బ్రతుకువాడె పొజ్జుడు వేమా.” (51)

“పరరాంతా సోదరుడై  
పరధనములపైన భ్రాంతి పడకుండి తమం  
బొరికొను కోపము తోడను  
బరులిగిన సప్తువాడె బ్రహ్మము వేమా.”  
(వేమన సూక్తిరత్నాకరం పుట-190)

సంపద బోయెనేని ఎందుకు పనికిరాడని కొడుకులు, సోదరులు, చుట్టాలు ఎవరూ దరికి చేరనియరని, పీడితంబే పరతత్త్వం గొప్పదనే భావాన్ని గణపతి దేవుడు ఇలా అందమైన తత్త్వంలో చెప్పాడు :

“చుట్టాలు పక్కలు సుతులు సోదరులు  
కలిమిలోపలి వారు కలిమి గుంనినరు  
సిరి బోయెనని తన్ను జేరంగగీరు.” (199)

వేమనకూడా మరొక అడుగు ముందుకువేసి మాయాప్రపంచం విడచి భక్తిని రోకనీతిగా చెప్పాడు :

“ఎక్కడినుతు లెక్కడినతు  
 లెక్కడి బంధువులు సఖులు నెక్కడి భృత్యుల్  
 డొక్కబడి పోవువేళల  
 జక్కటికిన్ ఎవరు రారు సహజమువేమా.” (బ్రౌన్-165)

“సతులు సుతులు మాయ సంసారమును మాయ.” (బ్రౌన్-269)

గణపతి దేవుడు శైవయోగ పరంపరకు చెందినవాడని ముందుగానే చెప్పుకున్నాం. ఏ సాధన అయినా శివభక్తి లేక రాజించదంటాడు :

“శివయోగి నొకమాటు చింతింప తరువ  
 శివభక్తి బొందిన శివయోగి వరుల.” (370)

“పరమాత్మలో బొంది భక్తుడైయున్న  
 నకులజుండనియెడు నసుమాన మేల ?” (394)

వేమనకూడా శివుని ధ్యానించకున్న మోక్షం లేదంటాడు :

“శివుగుడిని దీప మిడినను  
 శివ మందిరమెల్ల వెలుగజేయుట యరుదా ?  
 శివయోగి జ్ఞాన దీపము  
 భువనంబుల వెలుగుజేయు పొలుపుగ వేమా.” (179)

“మూడు వేళలందు ముదముతో శివు నాత్మ  
 పూజసేయువాడు పుణ్యమూర్తి  
 పూజలేక మోక్ష భోగంబు దొరకునా ?” (189)

గణపతి దేవుడు ప్రాణాయామం చేయడం యోగం కాదని, అంతరంగంపై ఆసక్తిపడెనది శివునిమీద ధ్యానమనిస్తే, అది లేకుంటే శివయోగం లేదని అంటాడు:

“వాయువుల్ పట్టుచు వదలంగజేయు  
 చుండుట యోగమే ? యుండగోరెదవు  
 శివునితో గూడక శివయోగి యగునే.” (347)

అదే బాణీలో చెప్పాడు :

“ప్రాణమందు శివుని భావించి తేజక  
ముద్రలనుచు బడెడు మూఢులార  
ముద్రలందు లేదు మూలమందేకాక.”

(వేమన సూక్తిరత్నాకరము పుట-206)

గణపతిదేవుడు మనస్సు కట్టుట ముఖ్యమంటాడు. ఆ మహిమ

పొట్టకూటికేనంటాడు :

“మనమున విషయంబు మఱువకుండినను  
నుదర వేషంబులు ఒప్పునే చెపుమా ?”

అదేభావం ఇలా వ్యక్తంచేశాడు:

“ఉదరపోషణ కొరకన్న సుబ్బిరాడు  
మదిని లోగుట్టు విడకయె మర్మమాను  
సదయ హృదియుండు శివయోగి శాశ్వతుండు

ఉపము సాదించి మించెడి నుడ్వివేమ.” (వే.సూ.సు. పు-43)

చిన్నప్పుడు యమ నియమాలతో పరనింద కూడదని, ఇతరులను  
ని, ఇతరుల ధనానికి ఆశపడవద్దని అంటాడు. కోపం. కోరికలు  
అంటాడు,

“పరనింద సేయకు పరనింద వినకు  
పరుల నొప్పింపకు పరులధనము గొనకు  
కలలోననైనను గామింపకుండు  
కామంబు క్రోధంబు కాంక్షయు మదము  
మొదలుగా నన్నియు మునుకొని విడుపు.”

(225)

న హడా చిత్తశుద్ధి అన్నిటికన్న ముఖ్యమయినదంటాడు:

“పరధనములకు జెయిపట్టె మిక్కిల

సత్య మింతలేక జారుడయ్యె.” (వే॥ సూ॥ సు॥ పు॥ 191)

“ఎన్ని యెన్ని పూజలెన్ని జేసిననేమి ?

భక్తిలేని పూజ ఫలములేదు

భక్తిగల్గుపూజ బహుళ కారణమురా.”

(బ్రౌన్-178)

“చిత్తశుద్ధిలేని శివపూజ లేలరా ?”

గణపతిదేవుడు :

“పూజ లేమేనియు బూజింపగాక

భక్తి లేకున్న నా ఫలమేమి ఫలము ?”

దేవుని :

“చిత్తశుద్ధిగలిగి చేసిన పుణ్యంబు

కొంచెమైన నదియు కొదువగాదు

చిత్తనంబు మట్టి వృక్షంబునకు నెంత ?”

దేవదొంగలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఒక మహోద్భవంగా కుల వ్యవస్థకు ఎదురు  
ఠిగారు. జ్ఞానం కలవాడే గొప్పవాడు కాని కులంతో పని లేదన్నారు. పరుస  
వేది తాకిన ఇసుము బంగారమైనట్లు పరమాత్మను తలచుటకు అన్ని కులాలవారు  
అర్హులైనన్నారు. గణపతిదేవుడు మేలుబంతులు పంచి వాక్యాలలో కులాన్ని  
తలచడమే నేరమంటాడు :

“నీ యే కులమ్మని యెఱుక గైకొనకు

పరుస మొందిన యిన్ను పసిడియైయుండు

నినుమాని తలచుట నేరమే గాదె

పరమాత్మలో బొంది భక్తుడైయున్న.”

దేవుని కూడా పరుసవేది తాకితే ఇసుము బంగారమైనట్లు, కర్పూర  
పుష్పాలలో జ్యోతి, తావి కలిసిపోయినట్లు పరమాత్మలో జీవుడు యత్నం  
కాదంటాడు :

“పరుస మినుముసోకి బంగారమైనట్లు

కర్పూరంబు జ్యోతి కలిసినట్లు

పుష్పమందు తావి పొసగినట్లుగ నూక్తి.”

(బ్రౌన్-81)

# సాంకేతిక విభాగం

నిత్యజీవితంలో స్వరయోగ పాత్ర :

స్వర + ఉదయ-రెండు పదాల కలయిక స్వరోదయం. స్వర శబ్దానికి ఒక ముక్కు రంధ్రంనుంచి మరో ముక్కు రంధ్రం వైపుకు సంచరించేది లేక పుట్టేది అని అర్థం. 2 1/2 ఘటికలకు- ఒక గంటకు- సాధారణంగా స్వరం మారుతుంది.

స్వరం నిర్ణయించిన స్థానాలలో, పరిమితమైన రోజులలో నడవకుంటే రోగం పుట్టుకువస్తుంది. అవసరాన్నిబట్టి యథాస్థానాలలోకి స్వరం మళ్ళిస్తే రోగాలు ఉపశమనం పొందుతాయి.

జ్వరం : జ్వరం వచ్చినపుడు ఏ స్వరం నడుస్తున్నదో చూసి స్వరం మార్చితే జ్వరం తగ్గుముఖం పట్టుతుంది. ఏ స్వరం నడుస్తున్నదో అ వైపు ప్రక్కగా పడుకుంటే స్వరం మారుతుంటుంది. దూది కూడ స్వరం మార్పుకు ఉపయోగిస్తారు.

తలపోటు : తలపోటు వచ్చినపుడు వెల్లకిలా శవాసనంలో పడుకొని చేతులు ప్రక్కగా పెట్టాలి. మోచేతులవద్ద రెండు త్రాళ్ళతో కట్టుమని మరొకరికి చెప్పాలి. అప్పుడు తలపోటు తగ్గుతుంది.

ఇదే కనుక పార్శ్వపు తలపోటు అయితే, ఏవైపు తలపోటు వస్తుందో అదైపు మోచేయి దగ్గర త్రాడుతో కట్టుకోవాలి.

ఈ విషయంలో రెండు చేతులు కట్టనవసరంలేదు.

అశీర్థం : స్వరం చూసుకోక భోజనం చేస్తే అది ఒకప్పుడు అశీర్థానికి దారితీస్తుంది. దీనిని ఎడమ ప్రక్కగా 15 నుంచి 20 నిమిషాలు భోజనం తర్వాతచేస్తే అశీర్థం తగ్గి ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

దీనికి ప్రతిరోజు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు పద్మాసనంలో కూర్చొని, చొడ్డుపై ధారణచేస్తే, ఒకవారం రోజులలో ఫలితం రసమడుతుంది.

తలనొప్పలు : ఏదైనా నొప్పి వక్షస్థలంలోగాని, వెనుకగాని (Waist), గాని కడుపులోగాని వస్తే వెంటనే నడిచే స్వర్గాన్ని ఆపితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఉబ్బసం : ఉబ్బసం వచ్చినపుడు ఏ స్వరం నడుస్తున్నదో గమనించాలి. తక్షణం ఆ స్వరం అవుచేయాలి. శాస్త్రతంగా ఉబ్బసం తగ్గించాలంటే ఉబ్బసం వచ్చినప్పుడు ఏ స్వరం ఉందో చూసుకొని ఒక నెల రోజులు మరో స్వరం ఆడేలా చూసుకోవాలి. ఇదే మంచి చికిత్సకు మార్గం.

బాగా పనిచేసినప్పుడు వచ్చే అలసటకు కుడివైపు కొద్దిసేపు పడుకొంటే తగ్గుతుంది.

యోజనం పొందిగింపు :

స్వరం నడిచేటప్పుడు ఇచ్చతో మార్పుకొనే శక్తి కలిగి ఉండాలి. ఈ అదుపు సాధనవల్ల సంక్రమిస్తుంది. అప్రయత్నంగా చేయగల్గాలి. అప్పుడప్పుడు ఇచ్చతో స్వరం మార్పుతుండాలి. దీనితోపాటు విదరీతకరణి ముద్ర సాధన చేస్తే మరింత ఉపకరిస్తుంది.

మలబద్ధకం : సామాన్య మలబద్ధకం వుంటే మల విసర్జన చేసేముందు పంద్రస్వరం మూసి 15 లేక 20 మార్లు సూర్యస్వరం ఉత్తేజం చేయాలి. గాలిని పీల్చడం, విడవడం చేయాలి. దీనిని సూర్యభేదనం అంటారు.

ఇలా చేయడంవల్ల సూర్యస్వరం ఉత్తేజం అయి ఎడమవైపున ఉన్న అర్ధ చంద్రాకారంగాగల ఎడమ గోళార్ధం అదుపులో ఉంటుంది. ఎడమగోళార్ధం ఉత్తేజంపొంది మలవిసర్జన సులభంగా జరుగుతుంది.

చాలా మంది మల విసర్జన సులువుగా జరగడానికై వేడి టీ లేక కాఫీ పీసుకుంటారు. వేడి టీ లేక కాఫీయే అవసరంలేదు; వేడినీళ్ళు త్రాగినా సూర్య స్వరం ఉత్తేజం అవుతుంది. దీనివల్ల మల విసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది.



భారతదేశంలో జందెం వేసుకున్న ప్రవేశ్యక్తి మల మూత్రవిసర్జన చేసే టప్పుడు జందెం కుడి చెవిపైకి తెట్టచుట్టడం సంప్రదాయం. దీనివల్ల చెవిలో గల నాడిని ఉత్తేజం చేయటంద్వారా సూర్యస్వరం ఉత్తేజం అయి మల విసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది. ప్రానా ఆక్యపంక్చర్ విధానం కూడా ఈ నాడి స్పర్శజ్ఞాన సిద్ధాంతాన్ని ధ్రువీకరిస్తున్నది.

## సులువుగా మూత్రవిసర్జన

ఇప్పుడు చంద్రస్వరం ఉత్తేజం చేయడానికి సూర్య స్వరం మాసి 15 లేక 20 మార్లు గాలిని పీల్చటం, విడువడం ఒకేరంధ్రంనుంచా చేయాలి. దీనిని చంద్రభేదనం అంటారు. దీని వలన కుడి గోళార్థం ఉత్తేజం అయి మూత్రవిసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది. ఏ దేశంలోనూ ఎవరూ ఎచ్చటనూ ఊహించని రోజులలో, ఈ విజ్ఞాన రేఖలు ఈ భారతదేశంలో వందలకొలది సంవత్సరాలకు పూర్వమే వికసించాయంటే ఆశ్చర్యమే కదా! ఒక స్వరం బాగా ఆడేటప్పుడు ఒకోపని చేయాలని స్వర శాస్త్రంలో సర్దేశించబడినది. అలా చేస్తే మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఈ ప్రాచీన విజ్ఞానాన్ని ధ్రువీకరించడానికి నవీన విజ్ఞాన శాస్త్రానికి కొన్నివందల సంవత్సరాలు పట్టిగా మనం ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు.

## ఏ ఆహారం ఎలా తినాలి ?

ఆయుర్వేదంలో వ్యతిరిక్తమైన ఆహార పదార్థాల పట్టిక చెప్పబడింది. వ్యతిరిక్తమైన ఆహారవస్తువులు తీసుకొంటే ఆహారం విషంగా మారుతుంది. స్వర యోగం ప్రకారం ఆహారం తినే పద్ధిరణ రెండు పద్ధతులలో చెప్పబడినది. అది స్వరం నడికను బట్టి చెప్పబడినది. ఉదాహరణకు : సూర్య స్వరం వేగంగా నడిచేటప్పుడు వేడి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, మసాల పదార్థాలు తినరాదు. ఈ పదార్థాలు చంద్రస్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. అదే విధంగా చల్లని పదార్థాలు, ఐస్క్రీములు చంద్రస్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తినరాదు. సూర్యస్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తినాలి. మన శారీరక మానసిక స్థితి స్వర చలనాలపై ఆధారపడివుంది. ఎక్కువ సమయం ఒకే నాడి సరిస్తే అది స్వచ్ఛంద నాడి మండలంలోని ఒక శాఖ ఎక్కువ ఒత్తిడికి

గుర్తు లేక హేచ్చరికను సూచిస్తుంది. దీనివలన బ్రెయిన్ లోని ఒకవైపు గోళార్థం మూత్రమే ఎక్కువ పనిచేస్తున్నట్లు తెలియ వస్తుంది. మనం అకస్మాత్తుగా మానసికంగా దిగులు పడుతాం. దీనికి కారణం మామూలు నిర్ణీత సమయం కంటే చంద్రస్వరం పనిచేయడమే.

స్వరశాస్త్ర గ్రంథాలలో పగలు చంద్రస్వరం ఎక్కువ పని చేయాలని, రాత్రి సమయంలో సూర్యస్వరం ఎక్కువగా ఆడాలని, అది మంచి ఆరోగ్య అక్షణమని చెప్పబడినది.

హతయోగంలో స్వరయోగం

ప్రసిద్ధ హతయోగ గ్రంథం లైన హతప్రదీపిక, హత రత్నావళి ఘోషుండ సంహితలలో స్వరయోగ ప్రస్తావన ప్రత్యక్షంగా లేదు. శివ సంహిత, యోగ మార్గ ప్రకాశికలలో స్వరయోగంలో చెప్పబడే ఆహారం తీసుకునే విషయాలు నొక్కి చెప్పబడ్డాయి. ఏ ఆహారం యోగ సాధకుడు తీసుకోవాలనే విషయమే గాక, ఎప్పుడు తీసుకోవాలన్నది ఇచ్చట కీలకం.

శ్లో॥ “అనిలేర్కప్రవేశే చ భోక్తవ్యం యోగిభిః  
సదా, వాయోప్రవిష్టేశినిశయనం సాధకోత్తమైః”

ఎప్పుడు సూర్యస్వరంలో గాలి ప్రవేశిస్తుందో అదేయోగి ఆహారం తీసుకోవడానికి తగిన సమయం. ఎప్పుడు చంద్రస్వరంలో గాలి ప్రవేశిస్తుందో అప్పుడే యోగి నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.

శ్లో॥ “అనిలేర్కప్రవేశే చ భోక్తవ్యం సర్వ సౌఖ్యదమ్,  
వాయో ప్రవిష్టేశినిశయనం సాధకోత్తమైః!”  
(యోగమార్గ ప్రణాళిక-3-88, 89)

చంద్రస్వరంలో చేసే పనులు

స్వర + ఉదయ = స్వరోదయ - స్వరం వుట్టేది, మారేది అని అర్థం. ఒక్కొక్క స్వరం నడిచేటప్పుడు ఒక్కొక్కపనిచేయడం యుక్తంగా ఉంటుంది.

చంద్రస్వరం నడిచేటప్పుడు ఈ కార్యాలు చేస్తే శుభం కలుగుతుంది; సీను త్రాగటం లేక మూత్ర విసర్జనం, పడక మీదనుంచి లేవడం ప్రశాంతమైన

పనులు, ముఖ్యంగా మెంటల్ గా చేసేవి, యోగసాధన, నగలు కొనటం, వితరణ, ఇతరులకు సహాయ పడడం, వ్యాజ్యాలు, సర్వజ్ఞాటు చేసుకోవడం, ఉన్నతాధికారులను కలుసుకోవడం, మతవిధులు, వివాహాలు, దీక్షలు, మంత్రసాధన వగైరా, గురువులను కలుసుకోవడం. దూర ప్రయాణాలు, విత్తనాలు జల్లటం, మందుల సేవన చికిత్స, పాటలు పాడటం, ఆటలు ఆడటం, సంగీతం, స్త్రీలు మైథున కార్యంలో పాల్గొనడం.

పింగళ లేక సూర్యస్వరంలో చేసే పనులు

వ్యాయామం, రిసడం, మాదక పదార్థాల సేవన, మలవిసర్జనం, ప్రమాద కరమైన పనులు, యుద్ధం, షట్ కర్మలు లేక అష్టకర్మలు, ఇంటిలెక్చువల్ స్టడీ గణితశాస్త్రం, కంప్యూటర్ స్టడీ వగైరా, వ్యవసాయం, వాణిజ్యం, ప్రయాణం, ప్రతిరక్షం, ప్రతిఘటన, గుట్టపుస్వారి, పురుషులు మైథున కార్యంలో పాల్గొనటం.

## శ్వాస తగ్గిస్తే ఆయువు పెరుగుతుందా ?

యోగ గ్రంథాలు చదివితే మనం పీల్చి విడిచే గాలి సంఖ్య 21600 అని తెలియచస్తుంది. అంటే నిమిషానికి సుమారు 15 మాత్రు శ్వాసక్రియ సాధారణ వ్యక్తులలో జరుగుతుంది. శక్తి వినియోగానికి శ్వాసక్రియకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఏ ఏ పనులకు ఎంతెంత శ్వాస నడుస్తుందో ఘోరండా సంహితలో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ గాయనే బోధశాంగుల్యో  
భోషనే వింశతిస్తథా,  
చతుర్వింశాంగులిః పంచే  
నిద్రాయాం శ్రింశదంగులిః.  
మైథునే షడ్శ్రింశదుత్తం,  
వాయూమేచ తతోఽధికమ్”.

5-81-82

పాటలు పాడేటప్పుడు శ్వాసవిడుపు ఒక అడుగు, ఆహారం తినేటప్పుడు 1½ నడిచేటప్పుడు రెండు అడుగులు, నిద్రలో 2 1/2 అడుగులు, మైథున క్రియలో మూడు అడుగులు వాయుమం చేస్తే వీటికంటే అధికం శ్వాసక్రియ జరుగుతుంది. గతంలో శ్వాస నడకను బట్టి వర్గీకరణ చేస్తే నేడు శక్తి వినియోగం బట్టి వర్గీకరణ జరుగుతుంది. కేలరీలలో నేడు చెప్పుతున్నారు, యోగాసనాలు చేసే టప్పుడు ఒకటి నుంచి మూడు కేలరీలు ఒక నిమిషానికి శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అదే వాయుమంలో అయితే మూడు నుంచి 20 కేలరీలు ఒక నిమిషానికి అక్సిజను వినియోగమవుతుంది.

పురాణ మత గ్రంథాలు, సిరీ కావ్యాలు చదివే వారికి, బ్రహ్మచర్యం పాటించే వారికి, జపం, ఛానం చేసేవారికి శ్వాసక్రియ తగ్గుతుంది. ఏకాగ్రత ఆయువు పెరుగుతాయి. కోరికలు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి శ్వాసక్రియం సంఖ్య అధికమవుతుంది. తక్కువ కోరికలున్నవారికి, అలేనివారికి శ్వాస

క్రియల సంఖ్య తక్కువగా వుంటుంది. వారు ఎక్కువకాలం జీవిస్తారు. “అల్పస్వాదధికం ఫలం.” నిర్మలకార్యరలాపాలలో మన విలువైన ఊపిరి చాలా వ్యర్థమవుతుంది. సాధారణ శ్వాసక్రియ కంటే యోగసమాధిలో సాంద్రత నాలుగు రెట్లు ఎక్కువ అవుతుంది. ధ్యానంలో ఆరింతలు అవుతుంది. ఏడు వురో పదిరెట్లు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు 12 రెట్లు, నడకలో 16 రెట్లు, నిద్రలో 22 రెట్లు, సంభోగంలో 36 రెట్లు వుంటుంది. ఈ విధంగా ఊపిరి వ్యర్థమవుతుంది. అయుర్దాయం తగ్గుతుంది. మనం పాటించడంవల్ల ఊపిరిని పొదుపు చేసి అయుర్దాయం పెంచుకొనవచ్చును.

## నా డు లు

చాయువులకు నాడులకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. శివసంహితలో నాడులు 3, 50, 000 అని చెప్పబడితే, ప్రపంచ సూర తంత్రంలో 3,00,000 నాడులు పేర్కొనబడ్డాయి. వాశిష్ట సంహిత, గోరక్షతకం, హత ప్రదీపిక హతరత్నాచళంలో 72, 000 అని చెప్పబడినవి. స్వరశాస్త్ర మంజరి కూడా గోరక్ష, వాశిష్ట మతానుసారం కనుక 72000 నాడులను పేర్కొన్నది. నాడీ శాస్త్ర సంగ్రహం అనే గ్రంథంలో (డి-13155) 16 నాడులు ముఖ్యమైనవిగా పేర్కొనబడినవి. హతరత్నాచళిలో అన్ని నాడులలో 14 ముఖ్యమైనవని చెప్పబడినది. వీటిలో ముఖ్యమయినవి ముచ్చటగా మూడు.<sup>2</sup> అవి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు. శరీరంలో ఈ నాడులు అంతర ప్రవాహినులు. కొందరు ఈ నాడీ వ్యవస్థను నరకశాలితో అనుసంధానం చేయటం కలదు. కానీ, ఛాందోగ్య బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులలో ఈ నాడులు పైకి కనిపించేవి కావని చెప్పబడినది. సంస్కృతంలో నాడిఅనగా ప్రవహించేవి అని అర్థం (flow) అనుచేత నాడులు, తరంగ చలనం ద్వారా ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపజేసివి.

శరీర మనస్సులను శక్తిమంతంగా ఉంచేవి ధన ఋణాత్మక అయి స్కాంత రేణువులు. అణువులను ఛేదించి శక్తిని (Nuclear energy) విడిచి పెట్టటం మనిషి సాదించినాడు. ఇదే విధంగా అధికశక్తిని మన శరీరంనుంచి విడుదల చేయవచ్చును. మానవ ముశ్చేతనను వృద్ధి చేయడానికి మన ప్రాచీన ఋషులు ప్రాణశక్తిని సాధనంగా రూపొందించారు. రెండింటికి భేదమేమనగా ఒకటి బయట నుంచి శక్తిని ఉపయోగించుకుంటే, రెండవది అంతశ్శక్తిని వినియోగించుకుంటుంది.

ప్రాణశక్తి శరీరంలో పుట్టే న్యూక్లియర్ హై ఎలక్ట్రక్ పవర్ స్రేషన్స్ ఎలా పనిచేస్తాయో అదే విధంగా పని చేస్తుంది. ఒత్తిడి వలన వేగంగా

(1) 14 నాడులు - అధి చేవతలు - స్థానాలు

(2) త్రీనాడుల చర్యలు అనుబంధంలో చూడవచ్చును.

ప్రవహించే నీటి ప్రవాహ వేగానికి చక్రాలు తిరిగి, విద్యుచ్ఛక్తి వచ్చినట్లే, ఈ ఘర్మణం అయిస్కాంత శక్తి పుట్టి నిల్వ అయినట్లే యోగులుకూడా శరీరంలో ప్రాణ శక్తి ఆనే బేటరీని శ్వాసపద్ధతి ద్వారా ఛార్జిచేసి శ్వాసపద్ధతిలో శక్తిని పుట్టించడం జరుగుతుంది. ఈ శక్తికి నియమాల్లే పట్టుకాలుగా చెప్పారు.

శక్తిని నింపు చేయడం ఒక ఎత్తు, దానిని ఉపయోగించడం మరొక ఎత్తు. ఎలక్ట్రికల్ పవర్ స్టేషను నుంచి ఉపకేంద్రాలకు ప్రైవోటైజీ వైర్ కేబిల్స్ ద్వారా పంపినట్లే, నిలువ చేయడం తెలిసిస్కలులే వోల్టేజీ రగ్గించి అరే ఉపయోగాలకు వినియోగించవచ్చును. ఈ సూత్రం శరీరానికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఇక్కడ ప్రై వోల్టేజీ శక్తిని మార్చేవి వైర్ కేబిల్స్ గాక నాడులు.

యోగనాడుల ఉనికిపై కొన్ని నవీన పరిశోధనలు జరిగాయి. ప్రసిద్ధ పేరా సైకాలజిస్టు, విజ్ఞానశాస్త్రవేత్త డా॥ సిరోషి మోటోయామా <sup>1</sup> ఎలెక్ట్రో మేగ్నెటిక్ కరెంటు వోల్టేజీ సరాల వ్యవస్థ దగ్గర లోనే ప్రవహించడం కనుగొన్నారు. నాడులు, అక్యుపంక్చర్ మెరిడియన్స్ అవినాభావ సంబంధంపై వీరు నిర్ధారణ చేశారు.

ముక్తమయిన నాడులు

ఏ ఎలెక్ట్రిక్ సర్క్యూట్ లోనైనా మూడుద్వారాలు ఉంటాయి. అవి ధన, ఋణ, న్యూట్రల్ లు. ఇదే విధంగా శరీరంలో మూడు ప్రధానమయిన నాడులు ఈ సూత్రం మీద పనిచేస్తున్నాయి. యోగ పరిభాషలో నాడిని యూడాత్మరంగా అంటే మానసిక శక్తికి పర్యాయంగా చెబుతారు. పింగళ నాడిని అచేతనమయిన ప్రాణశక్తి వాహినికి పర్యాయంగా చెబుతారు.

షార్ట్ సర్క్యూట్ ని నిరోధించడానికి మూడవ ఛానల్ సుషుమ్న. ఇది భూమికి ఎర్త్ వైర్ (Earth wire) ఉన్నట్లే మూలాధార చక్రంతో కలుపబడినది. మానసిక ప్రాణశక్తులకంటే సుషుమ్న ద్వారా ఆత్మశక్తి లేక

1. Hiroshi Motoyama: Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness. The Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill, U.S.A.

కుండలినీ శక్తి జాగృతమవుతుంది. ఈ కారణంవలన యోగులు షుశుక్లును జాగృత మొనర్చడానికి కొన్ని ప్రక్రియలు రూపొందించారు.

ధన ఋణాత్మకాలు

ఇద పింగళు ప్రాణశక్తియొక్క ఋణ ధనాత్మక వ్యతిరేక భావస్థితి. విశ్వాంతరాళంలో (బ్రహ్మాండం) మహాప్రాణం అగోచరమై ఉన్నట్లే శరీరంలో పిండాండం, ఇవి ఋణ ధనాత్మకాలుగా ప్రత్యక్షాలు. ఈ పదాలు వర్ణనలే తప్ప ధన ఋణ ఐన్స్ గా కానీ, మనసు యొక్క ధన ఋణ ద్వారా స్థితులుగా గానీ భావించరాదు.

ఇదా మార్గం

అనిచ్ఛాధీన శరీరభాగాలకు పోయే నాడీ సముదాయాన్ని అటోనమస్ నెర్వస్ సిస్టమ్ (Autonomous nerves system) అంటారు. అటోనమస్ అనగా స్వతంత్రమైనదని అర్థం. సింపతెటిక్ (Sympathetic), పేరా సింపతెటిక్ (Para Sympathetic) భాగాలు అని స్వచ్ఛంద నాడీ సముదాయంలో మళ్లీ రెండు భాగాలున్నవి. సింపతీ (Sympathy) అనగా “అనుకంప” లేక సానుభూతి. పేరా అన్న మాటను బాటు, తరువార, అనుబంధంగా, ఇదిగాక ఎదురుగా, బదులుగా అన్న అర్థంలో పాశ్చాత్య వైద్యునిక పరిభాషలో వాడుతున్నారు. పేరా అనగా “పరమైనది” అని అర్థం. సింపతెటిక్ నరాలలో భాగాలు లేవు. కాని పేరాసింపతెటిక్ నరాలలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి, అవి మస్తిష్క భాగం (Cerebral) ఇసున భాగం (Sacral). సింపతెటిక్ నరాశయం వెన్ను బాముకు రెండువైపులా రెండు దండంపంటి నిర్మాణాలతో కలిసి ఏర్పడుతాయి.

పేరా సింపతెటిక్ సిస్టం :

రోటిలో ఉండే మస్తిష్క భాగాలనుండి 12 శిరోనరాలు ఉద్భవిస్తవి గదా. ఇవి శిరస్సులో ఉండే ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన అవయవాలకు కంఠం వరకు ఉండే స్వచ్ఛంద కండరాలకు, నరాలకు సరఫరా చేస్తవి. అం



లోని సరాలలో 3, 7, 9, 10 వ సరాళ భాగాలు చేరి పేరాసింపరెటిక్ మస్తిష్క కేంద్రం ఏర్పడుతుంది. 10 వ శిరోసరాన్ని వేగస్ అంటారు (Vagus). కంఠం, పడుస్సు, ఇతర ప్రదేశాలలో దీని శాఖలు వ్యాపిస్తాయి. ఈ సాఫెగస్ ట్రాకియా, ఊపిరితిత్తులు, హృదయం పెద్దరక్తనాళాలు, జీరణరసం, లివరు, పేంక్రియాస్, ప్రేగులు ఇవన్నీ ఈ సరం వల్లనే ప్రేరేపితమవుతాయి. అందు వల్లనే వేగస్ ద్వారా పచ్చే పేరాసింపరెటిక్ సరశాఖలు వస్తాయి. సోలార్ ప్లేగ్స్ (సింపరెటిక్ సిస్టం) అంటే అతిముఖ్యమయిన అనిచ్ఛాధీన అంగ లన్నింటికి రెండురకాల సరాలు పోతున్నవి. ఇందులో ఒకరకం సరం ఉద్రేకం కలిగిస్తే రెండవరకం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, కానీ, ఎక్సిటర్ గ్రంథికి పేరాసింపరెటిక్ శాఖలు పోవు. ఈ విధంగా రంధ్రాల పరిక్రమ విశ్రాంతిల మధ్య సమస్వయాన్ని ఈ రెండురకాల స్వచ్ఛంద సరాలు సాధిస్తవి. సింపరెటిక్ సరాలు హృదయవేగాన్ని అధిరం చేస్తాయి. వేగస్ సరాల నుంచి పచ్చే శాఖలు హృదయ వేగాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఎంతకాలం అనిచ్ఛాధీన రంధ్రాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చేస్తుంటే అంతకాలమే జీవిత యాత్ర సాగుతుంది. ఈ సంకోచ వ్యాకోచాలు మన ఇచ్ఛననుసరింపలేవు. ఈ రంధ్రాల గ్రంథులయొక్క ఆహార విహారాలను మనం స్వాధీనం చేసుకో గలిగితే అనంతమయిన చలీర ధార్మ్యం, ఆయుర్దాయం అనుభవించవచ్చును.

ప్రాసన ఋషుల అనిచ్ఛాధీన రంధ్రాలను ఇచ్ఛాధీనంగా చేసుకోవడానికి యోగ విద్యను కనుగొన్నారు. చలీర కార్యక్రమాలంతటిని సాధించేది మస్తిష్కం. మస్తిష్కం పైను క్రింద ఇంపార్ గేంగ్లియాస్ల మధ్య వెన్నుపాము ఉన్నది. మస్తిష్కాన్ని చంద్రమండలమని, నాభికి, మస్తిష్కాన్ని మధ్య భాగాన్ని సూర్యమండలమని, నాభికి క్రింది భాగాన్ని అగ్నిమండలమని ఋషులు విభజించారు.

పెన్నుపాము చివర అనంతమైన జీవశక్తి గర్భితమై ఉన్నదని, దానిని మస్తిష్కంలో పంపే జీవశక్తితో జోడిస్తే లసాధారణ మానవాతీర శక్తులు కలుగుతాయని నిరూపించారు. ఈ మండలాలలోను వాచకొన్ని కేంద్రాలను భవించారు వీటిని వారు చక్రాలన్నారు. ఈ విధంగా ఎంటిరియర్ ఫాంటెయిన్ క్రిందనుంచి పెన్నుపాము చివరికొన (దీనిని ఫైలమ్ టెర్మినల్ **Filum terminale**) అంటారు

వరకు ఉన్న నాశిమందలాన్ని ఏడు భాగాలుచేసి ఒక్కొక్క భాగాన్ని ఒక్కొక్క కేంద్రం పాలిస్తున్నదని, ఆ కేంద్రము లోపభూయిష్ఠమయితే, దానికి సంబంధించిన అంగాలు వ్యాధిగ్రస్తమవుతాయని నిరూపించారు.

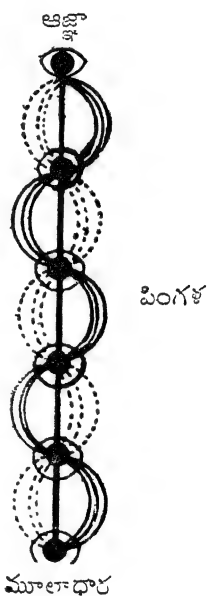
సింపతెటిక్ సరాలన్నీ సంకోచోద్రేకాలు చేయవు. అట్టే పేరా సింపతెటిక్ సరాలకేవలం సంకోచాన్నో ఉద్రేకాన్నో కలిగించవు. ఒక్కొక్కచోట ఒక్కొక్క రకమయిన సరాలు ఒక్కొక్క కార్యం సాధిస్తాయి. కొన్ని చోట్ల ఈ రెండూ సమన్వయంతోనే ప్రవర్తింపవచ్చును. ఈ స్వచ్ఛంద నరభాగాల ప్రవర్తన అగాధం అనూహ్యం, నిగూఢమూను.

ఇదా మార్గం :-

ఇదానాడికి చంద్రనాడి అని పేరు. ఇది చలించు ప్రతిఅవయవ ఋణ చేతనను రెలుపుతుంది. ఇదా నాడి పేరా సింపతెటిక్ సిస్టంలో కలిసి పనిచేస్తుంది, తద్వారాకండర వ్యవస్థకువిశ్రాంతి కలిగిస్తుంది. అయవలన ఇది శరీరానికి శైత్యాన్ని విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. ఇదా మార్గం మూలాధార చక్రంలో ఎడమవైపు నుంచి ప్రారంభమై నాలుగు చక్రాలను చుట్టుకొని ఎడమ నాసాపుటం దగ్గర తేలుతుంది. ఇక్కడే ఆరవ చక్రం అయిన ఆజ్ఞా చక్రం కలిపే చోటు.

పింగళామార్గం :-

పింగళానాడికి సూర్యనాడి అని పేరు. ఇది ప్రాణశక్తి ప్రేరేపించే ధనాత్మక మైన చ్చరస్థ. పింగళ శరీరానికి శక్తినిస్తుంది, ఇది సింపతెటిక్ నెర్వస్ సిస్టంతో కలిసి పనిచేస్తుంది. హృదయ స్పందనం అధికం చేసి వేడిని పెంచు తుంది. ఇదిమూలాధారంలోని కుడివైపు అనగా ఇడమ వ్యతిరేకంగా ప్రారంభ మయి ఇడ నాలుగు కేంద్రాలను దాటి కుడి నాసాపుటం వద్ద ఆజ్ఞా చక్రంలో అంతమవుతుంది, పింగళ కుడివైపు భాగానికి అదివతి.



బ్రెయిన్ కుడి ఎడమల గోళార్థాలు

(hemispheres)

మస్తిష్కం మెదడులోని అన్ని భాగాలకన్నా పెద్దది. పుర్రెలో పై భాగమంతటానే ఆక్రమించి ఉంటుంది. ఊర్ధ్వ అను దైర్ఘ్య నిదరము (Superior Longitudinal fissure) అనే గాడిద్వారా ఇవిరెండు అర్థవంధ్రా కారాలుగా విభజితమై ఉంటుంది. ఈ భాగాలను మస్తిష్క గోళార్థాలు (Cerebral hemispheres) అంటారు.

మస్తిష్క ప్రదేశం ముఖ్య కార్యక్రమాలలో ఒకటి ఇడాపింగళ చర్మ లను సమస్వయం పరచడం. మస్తిష్కం సిమిట్రికల్ గా ఉండి కుడి, ఎడమ గోళార్థాలు కలిగిఉంటుంది. కుడి గోళార్థపరిరం ఎడమవైపును, ఎడమ గోళార్థం కుడి వైపును అదుపుచేస్తాయి. యిద నాచి కుడి గోళార్థానికి, పింగళ నాచి ఎడమ గోళార్థానికి సంయోజకమవుతాయి.

కుడి గోళార్థం సమాచారాన్ని మువించి, సమగ్రపరస్తుంది. యిది మానసిక ఆంధ్రియ శక్తులను, జీవశక్తులను ఉత్తేజపరచడం, కళ, సంగీతాలను బాధ్యత పహించడం అదుపుతుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా ఎడమ గోళార్థ పింగళను అదుపు చేసి, రేషనల్, ఎనరెటికల్, గణాంకాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది దీనిని పరిశోధనలు కూడా రుజువు చేస్తున్నాయి. ఈ విధంగా గోళార్థాలు నాడులతో సంబంధం కలిగి నిత్యకృత్యాలను అదుపు చేస్తున్నవి.<sup>2</sup>

---

2. Ornstein R. The Nature of Human consciousness A book of reading, W.H. Freeman & Co, San Francisco, 1973.

3. Some neurologists have described the right hemisphere as sad and the left as happy.  
Kinsbourne M; Neurologist, sad hemisphere, happy hemisphere, Psychology Today, May 1981.

The Mind's Two Functions

The ancient symbols, sun and moon, describe two functions which have been known to yogis for countless

ప్రతి గోళార్థంకాన్ని మానసిక ఉద్రేకాలకు సహకారులవుతాయి. కొందరు నాటి శాస్త్రనిపుణులు అంచనా ప్రకారం కుడి గోళార్థం విచారానికి ఎడమ గోళార్థం సంతోషానికి కారణాలవుతాయి.<sup>3</sup> ధనాత్మక ఉత్తేజిత ప్రతీకారచర్యలు ఎడమగోళార్థాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు, యుజాత్మక ఉత్తేజిత ప్రతీకారచర్యలు కుడిగోళార్థాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు నిరూపించబడినది.<sup>4</sup> ఎడమ గోళార్థం ఆందోళన, పౌరాణం చేయాలనే మనస్తత్వాన్ని కుడి గోళార్థం సద్దకుపోయి ప్రకాంతంగా జీవించాలనే మనస్తత్వాన్ని కలుగజేస్తాయి. అంతేగాక కొన్ని పరిస్థితులలో ఎడమ, కుడి చర్యలవలన ఏ వ్యక్తి అయినా ఆందోళనస్థితిలో ఉండవచ్చు.

---

generations and is on the verge of being understood by modern psychology in our time. Yoga describes how two currents wind up through the spine to the brain. It concerns the two aspects of our being. One current represents the body's energy and physical activity, but also partially the energy in the nervous system and the brain. The other current stands for the mental aspect of our being-the mind.

Up till now, psychology has localized the same two functions described by yoga to the two brain hemispheres. Concerning our conscious totality, modern psychology and science in general tend to exaggerate the importance of the brain at the cost of the rest of the system, especially the heart.

Here we'll limit ourselves to two short definitions, in deference to the main subject. (For further reading, refer to the titles Swara Yoga and Kundalini Yoga in my book "Yogas Tantra and Meditation in Everyday Life". USA Ballantine, UK-Rider).

One day science will be able to measure the balance between these two functions.

Bindu No, 1, Yoga Tantra Meditation, Janakanada, Scandinavian Yoga and Meditation School, S-340 13 Hamneda Sweden, 1981-30,

5. Sex differences seen brain asymmetries,' Brainmyny Bulletin, June 2, 1980, 5

స్వారూపాన్ని అడ మగ చర్యలకు, కుడ ఎడమ బ్రెయిన్ విభులకు గల సమ సంబంధ సామ్యాలను తెలుసుకొన్నాను. ఆడవారు ఎక్కువగా కుడి గోళార్ధంపై ప్రభావం మగవారికంటే కలిగి ఉంటారు. కారణం ఏమి ఇదానానీ ప్రధానాలు కావడమే. బ్రెయిన్ లోగల సెక్సు హార్మోనుల తరతమ భేదాలే ఈ తేడాకు కారణంగా నైపు నిర్ధారణ చేస్తున్నది.<sup>5</sup> దేహ భ్రూలలో ఏమి తేడాలు ఉన్నప్పటికీ, ఇదంతా ఆడ ప్రధానంగాను, పింగళరత్నం మగ ప్రధానంగాను ఉన్నవి.

తంత్ర సిద్ధాంతమైన వివరాల ద్వంద్వ ప్రవృత్తులు ఒకే వ్యక్తిలో చెప్పుబడినట్లు, ఈ రెండు బ్రెయిన్ లోను, ప్రాణ శరీరంలోను కనపడుతాయి. ఇవే పింగళ. ఇడగా చెప్పుబడినవి. ఈ విషయాలనుబట్టి తేరింది ఏమిటంటే ప్రతి వ్యక్తి రెండు బ్రెయిన్ కలిగి ఉంటాడని, అవి ధన, ఋణాత్మకాలని, ఇంకా చెప్పాలంటే ఒకే వ్యక్తిలో ఒక భాగం మగ, మరొక భాగం ఆడతనానికి ప్రతీకలని సిద్ధాంతం నిరూపితమవుతున్నది. దీనికి ప్రతీకగానే అర్థనాదీ శ్వర రత్నం ప్రతిపాదించబడినది. పరమేశ్వరుడు కుడివైపు మగతత్వానికి ఎడమవైపు (పార్వతి) ఆడతత్వానికి ప్రతిబింబాలు. స్వరశాస్త్ర మంజరిలో ఈ క్రింది పంతులు ఈ విషయాన్నే ధృవీకరిస్తున్నాయి.

“హన్యాస మేలీకిడు హిస్యమైయుండ

సరినిర్గమాను దేహములు రెండు 640

సూర్య చంద్రుల యందు సూక్ష్మపు రూపులు

శివశక్తి రూపముల్ చిహ్నములు వియు” 641

శ్లో॥ సా పాయాత్పర దేవతా భగవతీ శ్రీ రాజరాజేశ్వరీ

అస్తు హృదయసే నిత్యం హస్తు వామాంగ సుందరం

(లలితో పాఖ్యానే ప్రథమశ్లోకం.)

6. The tantric concept of Shiva-Shakti, the twin forces existing within each in each individual, can be seen in the structure of the brain and pranic body, in terms of Ida and

శ్లో॥ ఏవోపి యం సమారాధ్య ద్యాన యోగబలేన చ  
ఈశ్వర స్సర్వసిద్ధీనా మర్థనారీశ్వరో భవత్  
(బ్రహ్మాండ పురాణం- )

పై శ్లోకములకు సంక్షిప్తార్థమేమనగా ఎడమ భాగంలో సుందరియగు  
రేణుస్సు సర్వదా మీకు శ్రేయస్సు నిచ్చుగాక. శివుడు ధ్యాన యోగబలంచేత  
పరమేశ్వరి నానించి సర్వసిద్ధులకు ఈశ్వరుడేగాక అర్థనారీశ్వరుడయినాడు.

శ్లో॥ హకారః శంకరః ప్రౌక్తవ్యక్తకారశ్శక్తి రీశ్వరీ,  
ఉభయోర్మేలనం చుస్మిర్ హతయోగాని నిగద్యతే.<sup>6</sup>  
ఆసనాలలోకాడ అర్థనారీశ్వరాననం హతరత్నావళి

(III-17) లో యిలా చెప్పబడినది.

శ్లో॥ అర్థనారీశ్వరం చేత్ జపానన దరావహే  
హకార : శివరూపఃస్వాత్ సకార: శక్తిరుత్యతే  
(ఆగమ రహస్యమ్ పూర్వార్థః)

శక్తిరూపః స్థితిచంద్రో వామనాడీ ప్రవాహకః  
దక్షనాడీ ప్రవాహశ్చ శంఖరూపే దివాకరః  
(ఆగమ రహస్యమ్ అ - XXVII, శివస్వరోదయ)  
శివశక్తి సమాయోగం ద్రాగాణాం సంభవతే”

Pingala. It certainly substantiates the idea of a person having two minds, one positive and the other negative and even the theory that there is a male and female side in every one.

SWARA YOGA, Swami Mukthibodhananda saraswati

Bihar school of Yoga, Mungeer. Bihar, 1984, P-55

5. శ్రీ శివశక్తైక్యకృ దర్పణము మంధాలక్షి నరసింహము-

మారుతీ ముద్రాలయం - అమలాపురం - 1920, పుటలు-190

6. యోగమార్గ ప్రకాశిక, వావిళ్ళ రామస్వామి శాస్త్రులు

“శక్తిమయో స్వయం భూత్వాపరం శివేన సంగమమ్  
నానాసుఖం విహారంచ చింతవేత్సరము సుఖమ్  
శివశక్తి సయోయోగా దే కాంతం భువిభావయేత్  
ఆనంద మానసో భూత్వా - ఆహం బ్రహ్మేతి సంభవేత్”  
(శ్లోరండ సంహిత-3-36,37)

The students of Yoga are expected to develop balanced personality, According to Indian concept of Ardhanarishwar, the right half is supposed to exhibit the male, the vigorous and the intellectual aspect of the being, while the left half is supposed to represent the female, the submissivel and the emotional aspect of the being, This concept could be substantiated the observation in relation to the yoga group9.

నడిచే నవినా వేవీ  
దేవ్యాచననా శివం  
నైత యోరం తరం నాస్తి  
చంద్రచంద్రికయోవ

7. హతరత్నావళి, యమ్. వెంకటరెడ్డి, మేడపాచి రామకృష్ణారెడ్డి 1982,  
అర్తమూయ, తూర్పుగోదావరి జిల్లా పుట 169

8. సంగీత దర్పరాసు - చతురదామోధర D,13017

G.O.M.L. Madras.

9. A.M, Murthy, S.K, Gonguly M, V, Bhole Relationship  
between Nostriol dominance and grip strength - A  
Pilot study, SNIPES Journal Vol-V, No.1, PP-77-80  
January 1982

The purpose of yoga prevent either hemispher  
from dominating the other, to create the sattvic state. That  
is why we meditate in a place where there is very little acti-  
vity just the simple natural motion of trees in the breeze and  
occasionally the calls of some birds. In our ashramas we  
Plant flowers. All this is to help calm the mind.

Hatha Yoga, pradiraka - commentary by Swami  
Vishnu Devananda - P-3)

స్వరశాస్త్రం ప్రకారం బాగా అదే సావీ 2 1/2 గడియలు నడుస్తుంది. 2 1/2 గడియలు 60 నిమిషాలకు సమానం. తదుపరి నుషుమ్మ 1:4 ని॥ పనిచేస్తుంది. ఆ పిదప మరో సావీకి మారుతుంది.

నరాల శాస్త్రజ్ఞులుకూడ బ్రెయిన్ అర్థగోళాలుకూడ ఇదే పద్ధతిలో పని చేస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. ఒక అర్థ గోళం 60-90 ని॥ ఉత్తేజంతో ఉంటుందని నిర్ధారించారు. ఒక సావీ ఆదడం పూర్తి అయితే చాలా పలుచని పొర అయిన కార్పస్ కల్లోసమ్ (corpus callosum) ద్వారా చక్రి మారుతుంది. ఈ చక్రి ఒక అర్థ గోళంనుండి మరొక అర్థ గోళానికి మారుతుంది. ఇది 1:4 నిమిషాలు పడుతుంది. విజ్ఞాన పరిశోధనలవల్ల తెలిందేమిటంటే బ్రెయిన్ అర్థ గోళాలు ముక్కు కుడి నీడమ రంధ్రాలను అనువు చేస్తాయని, ఉత్తేజంగాఉన్న అర్థగోళం తత్సంబంధమయిన ముక్కు రంధ్రాన్ని ఉద్దేపన చేయగా మరొక ముక్కు రంధ్రం నడక తగ్గుతుంది.

ఇదా పింగళుల నడక తెలుసుకొవాలంటే చంద్రుని నడక తెలుసుకోవాలి.. మొదట 14 రోజులు చంద్రునిచపయనంలో చంద్రుడు వృద్ధి చెందుతాడు. దానినే కృష్ణపక్షం అంటారు. కృష్ణ అంటే తెలుపు పక్ష అంటే 15 రోజులు. 15వ రోజున చంద్రుడు పూర్ణంగా ఉంటాడు. దీనినే పూర్ణిమ అంటారు.

తరువాతి 14 రోజులలో చంద్రుడు క్షిణ దశకు వచ్చి నల్లబడుతాడు. దీనినే కృష్ణపక్షం అంటారు. కృష్ణ అంటే నలుపు. 15వ రోజున అమావాస్య అంటారు.

ప్రతిరెండు కృష్ణ పక్షం బహుళపక్ష అని రెండు పక్షాలుగా విభజించబడింది. పీఠిలో కృష్ణ పక్షం 15 రోజులు వెన్నెల పెరుగుతూ పౌర్ణమితోనున్నూ, బహుళ పక్షము 15 రోజులు వెన్నెల తగ్గుతూ అమావాస్య రోజున కటిక పీఠిలో నున్నూ ముగుస్తాయి. కృష్ణ పక్షంలో 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14. 15 దినములలో సూర్యోదయ సమయములలో ఎడమ ముక్కుతో గాలి పీల్చడము ప్రారంభమై ఒకగంటసేపు ఆ ముక్కుతోనే గాలి ప్రాసారం ఉండాలి. ఒక గంట పిమ్మట దానంతట అది కుడి ముక్కుకు ఆ పిమ్మట ఆ గంటలో ఎడమ ముక్కు ఇలా మారునాడు సూర్యోదయం వరకూ ఎడమ కుడి ముక్కులలో



గాలి మారుతూ ఉంటుంది. శుక్లపక్షంలో మిగిలిన రోజులలో ఇందుకు వ్యతిరేకంగా సూర్యోదయ సమయంతో కుడి ముక్కులో పీల్చును ప్రారంభమై చురునాడు సూర్యోదయం వరకూ గంట గంటకూ పీల్చే ముక్కు మారుతూ ఉంటుంది. పిమ్మట బహుళ పక్షం 15 రోజులలో 1,2,3,7,8,9,13,14,15 దినములలో సూర్యోదయ సమయంలో కుడి ముక్కుతోనున్న గాలిని పీల్చటం జరుగుతుంది. అలా జరిగితే మిడ్డి కుసలత రాణించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారని శాస్త్రం చెబుతుంది. ఇందుకు విరుద్ధంగా ప్రసరణ జరిగితే ఆనారోగ్యాలకు పాల్పడినప్పుడు పీల్చవలసిన ముక్కువైపు ప్రసరణ మార్చితే వెంటనే ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది. ఒక ముక్కునుంచి ప్రసరణ రెండో ముక్కు వైపు మార్చాలంటే కొంతసేపు అప్పుడు గాలి పీల్చుతున్న వైపు పడుకుంటే దానంతట అదే రెండో ముక్కులో గాలి పీల్చటం జరుగుతుంది. మరో మార్గం గూడా ఉన్నది. అప్పుడు గాలి పీల్చి ముక్కుతో గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చి రెండవ ముక్కుతో వదులుతూ కొంతసేపు చేస్తే రెండవ వైపుకు గాలి పీల్చటం మారుతుంది. ఇలా మార్చిన పిమ్మట నిర్దేశించిన కాలం పూర్తయేవరకూ ఆ వైపుపీగాలి కేల్చేటట్లు చూడాలి. ఇలా గాలి ప్రసరణ జరిగితే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి ఏమియూ నష్టం జరగదు.

స్వర చక్రంలో సూర్యనాడి కృష్ణపక్షంలో సూర్యోదయకాలంలో ఈ రోజులలో 1-3, 7-9, 13-15లలో బాగా ఆడుతుంది. విదప ఇడా పింగళులు ప్రమంగా 60-90 ని॥ చక్రంపై సూర్యాస్తమయం వరకు ఆడుతాయి. కొద్ది రోజులలో చంద్రనాడి సంచరిస్తుంది. కృష్ణపక్షంలో 4-6; 10-12 దినాలలో చంద్రనాడి సూర్యోదయకాలంలో, సూర్యనాడి సూర్యాస్త కాలంలో ఆడుతాయి. శుక్ల పక్షంలో దీనికి వ్యతిరేకంగా జరుగుతుంది. సూర్యోదయ కాలాన మొదట మూడు రోజులు చంద్రనాడి ఆడుతుంది.

## స్వరాల రాకపోకల కాలపట్టిక,

చంద్రదిన తిథి

శుక్లపక్షం

కృష్ణ పక్షం

1 ప్రథమ

చంద్రస్వరం

సూర్యస్వరం

| చంద్రదినలిఖ         | సక్తపక్షం | కృష్ణపక్షం |
|---------------------|-----------|------------|
| 2 వ్యతియ            | చంద్ర     | సూర్య      |
| 3 తృతీయ             | ,,        | ,,         |
| 4 చతుర్థి           | సూర్య     | చంద్ర      |
| 5 పంచమి             | ,,        | ,,         |
| 6 షష్ఠి             | ,,        | ,,         |
| 7 సప్తమి            | చంద్ర     | సూర్య      |
| 8 అష్టమి            | ,,        | ,,         |
| 9 నవమి              | ,,        | ,,         |
| 10 దశమి             | సూర్య     | చంద్ర      |
| 11 ఏకాదశి           | ,,        | ,,         |
| 12 ద్వాదశి          | ,,        | ,,         |
| 13 త్రయోదశి         | చంద్ర     | సూర్య      |
| 14 చతుర్దశి         | ,,        | ,,         |
| 15 అమావాస్య/పూర్ణిమ | ,,        | ,,         |

గమక : ఈ తిథులు చాంద్రమానం అనుసరించి చెప్పబడినవి. 28 సూర్య మానం రోజులకు 30 చాంద్రమానం రోజులు సమానం. చాంద్రమానం ప్రకారం 30 దినాలు తెక్కించబడుతాయి.

సూర్యోదయ మెప్పుడయితే ఆ నిమిషం మొదలు కాలం లెక్క గట్టాలి. సూర్యోదయం 6 గంటలకు అయితే ఆయా చక్రాలలో సుఖమ్ను నిలిచేకాలం క్రింది పట్టికలో తెలుపబడింది.

మధ్యన ఉండే చిందువును తేడోనాది అని లేక సుఖమ్ను అని అంటారు, స్వరం పత్తిపిఱం గనుక బుద్ధి స్వరం వైపునకు తిరిగినపుడు ప్రపంచ విషయ జ్ఞానం, హకారం వైపునకు తిరిగినపుడు నిర్విషయ జ్ఞానం కలుగుతాయి. ఈ మూడే నాద బిందు కళలు.

ప్రాణమంటే లోపలికి పోయి వెలుపలికి వచ్చే శ్వాస.

1 ప్రాణం — 4 శ్వాసలు

6 ప్రాణాలు — 1 పంపి లేక విగడియ

15 ప్రాజాలు — 1 నిమిషం  
60 నిమిషాలు — 1 గంట  
42 గంటలు — 1 వినం

| మొదలు              | మం | ని | శ  | పదకు   | మం | ని | శ  |
|--------------------|----|----|----|--------|----|----|----|
| మూలా - ట           | 6  | —  | —  | టద     | 6  | 40 | -  |
| స్టాఫ్ - ట         | 6  | 40 | —  | పగలు   | 1  | 20 | —  |
| మచి - పగ           | 1  | 20 | —  | రాత్రి | 8  | —  | -  |
| అనాహారం - రాత్రి   | 5  | —  | —  | రాత్రి | 2  | 40 | -  |
| విశ్రాంతి - రాత్రి | 2  | 40 | —  | రాత్రి | 3  | 46 | 40 |
| అధ్యయన - రాత్రి    | 3  | 46 | 40 | రాత్రి | 4  | 26 | 20 |
| సహస్రారం - రాత్రి  | 4  | 53 | 20 | టద     | 6  | -  | -  |

కనుక అనాహార ప్రాజాలు 21600. సూర్యోదయం మొదలు తిరిగి  
సూర్యోదయం వరకు 21600. అనాహార 60 గడియలు, 36 ఎగడియలు,  
పగలు 30 రాత్రి 30.

| మూలాధారం      | హంసలు | గడియలు | గంట | ని | శ  |
|---------------|-------|--------|-----|----|----|
| మూలాధారం      | 600   | 1-40   | 0   | 40 | 0  |
| స్టాఫ్ విభాగం | 6000  | 16-40  | 6   | 40 | 0  |
| మహావారం       | 6000  | 16-40  | 6   | 40 | 0  |
| అనాహారం       | 6000  | 16-40  | 6   | 40 | 0  |
| విశ్రాంతి     | 1000  | 2-4651 | 1   | 6  | 40 |
| అధ్యయనం       | 1000  | 2-4651 | 1   | 6  | 40 |
| సహస్రారం      | 1000  | 2-4651 | 1   | 6  | 40 |
|               | 21600 | 60-00  | 24  | 0  | 0  |

మనం సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే మనకు నడిచే సూర్య చంద్రస్వరాలకు వినానికి, నక్షత్రాలకు, గ్రహరావాలకు, పంచతత్వాలకు అవినాభావసంబంధం ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. ఏ రోజున, ఏ కాలంలో, ఏ నక్షత్రంలో ఏ స్వరం ఆవాదో నిర్దేశించబడినది. ఆ విధంగా స్వరాలను సర్వభావ చేసుకోవడం స్వరయోగ సాధన లక్ష్యం. స్వరం మార్చడమే దీని లక్ష్యం.

స్వర సాధనలో కొందరి అనుభవాలు

- 1) స్వరచక్రం కనీస కాలపరిమితి 60 ని. సాయం సంఘ, అర్ధరాత్రి ఇది 3 గంటలు కూడా ఉంటుంది.
- 2) సూర్యోదయ సమయంలో సామాన్యంగా అందరి స్వరాలు ఒక్కేలా ఉంటాయి. కాలాతీతం అయ్యేకొలది స్వరాల సడకలో రేడాయిన్నాయి. బహుళ ఇది వాస్తవ చేస్తే చదులను బట్టి ఉంటుంది. సాయంకాలం స్వర చక్రం మామూలుగా ఏకీభవిస్తుంది.
- 3) సాధారణంగా పింగళ నాడి ఉ॥ 10 నుండి 10-30 వరకు నడుస్తుంది ఈ సమయంలో ఉదయం భోజనం చేస్తే జీర్ణశక్తికి మంచిది.
- 4) సాధారణంగా ఎక్కువమందికి మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు సుషుమ్న నడుస్తుంది. 12-30 కి ఇదే నడుస్తుంది. శక్తిమంతంగా ఉంటుంది.
- 5) నిరంతరం ఎడతెగక ఒకే నాడి మూడు రోజులు నడిస్తే శారీరకంగా గాని, మానసికంగా గాని వ్యాధులు లేక ఉద్రేకం కలుగతాయి.
- 6) నిరంతరం ఎడతెగక ఇదానాడి నడిస్తే శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు కాని, ముక్కు విచ్చిట వేయటం, రొంపలేక మల బద్ధకం కలుగతాయి.
- 7) నిరంతరం ఎడతెగక పింగళ నాడి మూడు రోజులు నడిస్తే జ్వరం వస్తుంది.
- 8) పింగళ నాడి నడిస్తే మల విసర్జన సులువుగా జరుగుతుంది. ఇదే నడిస్తే అంత సులువుగా జరుగదు. కొన్ని సమయాలలో మలబద్ధకం కలుగుతుంది.

- 9) వాతావరణ స్థితులు నాడుల నడకపై ప్రభావం చూపుతాయి. భారీవర్షాలప్పుడు, చల్లగాలులు వీస్తున్నప్పుడు, ఇడ నడుస్తుంది. వేడి గాడ్పులప్పుడు, పింగళ నడుస్తుంది. వాతావరణం సమంగా ఉంటే స్వర చక్రం సమంగా నడుస్తుంది.
- 10) మిరపరాయలు, మిరియాలు, అల్లం మొదలైన మసాలా పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటే పింగళ నడుస్తుంది. పరకడపున అరటి పళ్ళు, పాలు, పెరుగు, శీతల పానీయాలు ఇడానాదిని నడిపిస్తాయి. రొంపవల్ల ఇడనాడి దిబ్బడ చేస్తే మిరియాల కాఫీ తాగితే ముక్కు రంద్రం తెరచు కొంటుంది.
- 11) ముఖం గాని, గుదం గాని వేడినీటితోగాని, చల్లని నీటితోగాని కడిగితే స్వరం మారుతుంది.
- 12) కిర్రస లేక జపం ఎక్కువ సమయం చేస్తే ఇడ నడుస్తుంది.
- 13) ధన్తి క్రియ చేస్తే సుఖమ్నా నాడి ఉత్తేజిత మవుతుంది.
- 14) కెలలను బట్టి, చినాలను బట్టి స్వరాలు నడుస్తాయి.

## స్వరయోగంలో సమ్మోహన విద్య, ఇంద్రజాలం

ఒక్కొక్క కాలంలో ఒక్కొక్క రకం విద్య వ్యాప్తిలోకి వస్తుంది: అవకాశాన్ని బట్టి కొంతకాలం ప్రజాభరణ దొందుతుంది. హిప్పాటిజం, కరాటే కొంతకాలం క్రితం ఒక ఉద్యమంలా వ్యాపించాయి; ఇవివల మీది ప్రసారం తగ్గింది.

హిప్పాటిజం, కరాటే - రెండు యోగప్రక్రియలను చేపట్టాయి. కరాటే సాధకులు ప్రాణయామానికి ప్రాముఖ్యం యిస్తే, హిప్పాటిస్టులు భారతా ప్రక్రియకు ప్రాముఖ్యం యిస్తారు.

కరాటే సాధకుల గెలుపునకు ఒక సూచన స్వరయోగ గ్రంథాలలో చెప్పబడినది. సూర్యస్వరం నడిచేటప్పుడు ముష్టియుద్ధం చేయాలని స్వర శాస్త్రంలో చెప్పబడినది.

లో “నియుద్ధే భేషజే రాస్తే” త్రీతాం చైవ ప్రసంగతే”

(స్వర చింతామణి ౧౮-8)

హిప్పాటిజం గురించి చెప్పేటప్పుడు చాలమంది హిప్పాటిస్టులు యోగంలో హిప్పాటిజం ఉందనో లేక హిప్పాటిజం భారతీయ యోగశాస్త్రంలో ఒక భాగం అదో లేక పాశ్చాత్య వేషధారియైన భారతీయ యోగశాస్త్రం అదో అందులో ఒకభాగమే హిప్పాటిజం అనో వ్రాయటం జరిగింది.

హిప్పాటిస్టులు వ్రాసేవి భారతీయ యోగశాస్త్రం మూడుభాగాలని. అవి (1) శారీరకం (2) మానసికం (3) ఆధ్యాత్మికం అని. ఇచ్చట హిప్పాటిజంను అవసరమైన విధియైన స్యాధీనాన్ని మర్చిపోయారు. (కపోపనిషత్.)

హిప్పాటిజం వల్లనే భారతీయ యోగశాస్త్రం అందుబాటులోకి వచ్చిందంటే వీరి పరిజ్ఞానాన్ని ఏమనాలి? వీరి వాదన ఇలా వుంది : “భారతీయ యోగ శాస్త్రంలోని శారీరక, మానసిక భాగాలను హిప్పాటిజం శాస్త్ర రూపంలోకి

అనుగా నీ అందుబాటులోకి వీసును వచ్చింది. యోగశాస్త్రాన్ని నేర్చుకోగల అర్హత అధికారం నీకు కలుగ చేస్తుంది.”

పై అభిప్రాయాలను పరిశీలిస్తుంటే యోగం, హిప్పాటిజం అంటే ఏమిటో తెలియని సామాన్యులగు చదువరులు హిప్పాటిజం పల్లనే యోగం ప్రభావితం అయినట్లు దొరబడతారు. హిప్పాటిజం ఏ రూపంలో యోగ గ్రంథాలతో సంబంధించివుందో తెలియ చెప్పడం ఈ అధ్యాయం లక్ష్యం.

హిప్పాటిజం యోగ ప్రక్రియలను ఉపయోగించుకొనే ఒక మనోధర్మ శాస్త్రంగా చెప్పవచ్చున్నారు. హిప్పాటిజం అంటే అందరికీ తెలిసింది వశీ కరణ తంత్రమని. ఇది సమ్యాహాస ఒద్వ్య అని వాడుకతో ఉంది. ఇంతకూ హిప్పాటిజం అంటే ఏమిటి? గ్రీకు భాషలో హిప్పాటిజం అంటే నిద్ర అని అర్థం. దీనికి సరైన సంస్కృత పర్యాయం స్వప్నం. నిద్రవంటి ఒక స్థితిని, అవస్థను హిప్పాటిజం అంటారు. నిద్రకూ, నిద్రవంటి ఈ స్థితికి గల పోలికలు తేడాలు ఏమిటి? “హిప్పాసిస్ పల్ల వచ్చే నిద్రలో-నిద్రవంటి అవస్థలో కళ్లు మూతలు పడతాయి. అక్కడితో పోలిక ఆగిపోతుంది. కళ్లుమూతలు పడతాయి కాని మిగిలిన ఇంద్రియాలు మునుపటి కంటే బాగా పనిచేస్తాయి. హిప్పాసిస్ అనే మాటకు అర్థం నిద్ర అయినా వాస్తవంగా అంగేది మెలకువ, జేలుకోలుపు.

హిప్పాటిజంకు ఆ పేరు పెట్టినవాడు డా॥ జేమ్స్ బ్రెయిడ్. హిప్పాటిజం శాస్త్రరూపానికి ఇతడే ఆసక్తుడు. ఇతడు ఇంగ్లండు దేశీయుడు. మంత్రశాస్త్రం, విద్యుచ్ఛక్తి, ఆత్మశక్తి, మెన్టలిజం అని అనేకమైన పేర్లతో పిలువబడిన ఈ శాస్త్రం డాక్టర్ బ్రెయిడ్ ప్రవేశంతో హిప్పాటిజం అనే పేరుతో స్థిరపడి పోయింది.

శివస్మారోచయంలో (114) పెంగళ నాది సదిచేటప్పుడు ఈ విద్యలు సాధన చేయాలని సూచించబడినది:

శ్లో॥ “కలిప్తరూర విద్యానాం పఠనే పాఠనే తథా,  
త్రి సంగ పశ్యాగమనే మహా నౌకాధిరోహణే.

ఈ క్రూర విద్యులలో మారణ, మోహన వహికరదాలు చేరుతాయని పేర్కొనబడినది.

స్వర చింతామణి (39-9) లో కూడ దానాలు, ధర్మాలు, మారణోచ్ఛాట నాదకాలు, మోహన స్తంభనాదులు సర్వదా పింగళనాది సదీచేటప్పుడు చేయవలె నని చెప్పబడినవి.

“ఉదార ధాన ధర్మేషు మారణోచ్ఛాటనాదిషు,  
మోహన స్తంభనాద్యేషు సూర్యస్వర్వత్ర యుజ్యతే”.

స్వరశాస్త్ర మంజరి (224) లో కూడ పైరెండు గ్రంథాలలోని అంశాలు విప్రులంగా ఉన్నవి.

“మారణ మోహన మైథున క్రియలు  
ఉచ్ఛాటనములు గ్రహోద్ధారణములు  
దూతక వ్యవహార దుష్ట కార్యములు  
కోరి సూర్యుని యందు గొని చేయ వేలు.”

పరమానంద చిద్ధ (క్రీ॥ శ 1650-1750) విరచిత వివేక చింతామణిలో వశికరణ విద్యాసాధకులు జపాలు చేసేటప్పుడు ఆగ్నేయ దిక్కున కూర్చో వాలని, రక్తవస్త్రాననాదులు వశ్యాప్రియలకు మంచివని సూచించబడినది.

నేటి సమాజంలో ఇంద్రజాలం (మ్యాజిక్) ను ప్రసారంలోకి చాల మంది యువకులు తీసుకు వస్తున్నారు. వినోద విజ్ఞానాలకు ఇదొక సాధనం. ఇంద్రజాలకులందరూ పెద్దవాడు మహేంద్ర జాలకుడు. శ్రీ పి. సి. సర్కార్ పేరు ప్రపంచవ్యాప్తం కెక్కినది. ఆకాశ తత్త్వంలో ఈ విద్వంసు చేయాలని స్వర శాస్త్ర మంజరి (521) లో ఇలా చెప్పబడనది.

“మహేంద్రజాల చమత్కారములును  
అన్ని మాయలు పెంట హస్తలాఘవము  
ఆకాశ తత్త్వంబు లందట వేలు.”

హిప్పోక్రెస్టులు గాని, కరాతే సాధకులు గాని, వ్యాయామ అభ్యాసకులు గాని, ఈ శాస్త్రంలో పేర్కొన్న మెలకువలు గ్రహిస్తే వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.



అంధత్వములు సర్వవ్యాధులకు అనుకూలమైనవి. ఎన్నో చికిత్సాశాలలు, డాక్టర్లు ఈ సర్వవ్యాధులను చికిత్స చేయవచ్చని చెప్పబడినవి.

యోగి యొక్క అనేక రహస్యములు చెప్పగలిగారంటే మన ప్రాచీన శాస్త్రము విశ్వాసము ఏమి వేరవుతుంది?

## SUGGESTED READING MATERIAL

1. Datta A. and Barber T. (1969) Yoga "Yogic feats and hypnosis in the light of empirical research. American Journal of clinical Hypnosis, 11 : 155-166.
2. Das. J. P. (1953) Yoga and Hypnosis, Int. J. clin Exper. Hypn. 11 : 31-37.
3. Rao. S. (1965) yoga and autohypnotism. Brit J. Med. 17: 38-40.

## తంత్ర యోగ సాధన - లైంగిక స్వేచ్ఛ

యోగ సాధకులు గృహస్థులయితే వచ్చే మొదటి ప్రశ్న బ్రహ్మచర్యం - లైంగిక భావన రహితం? అనేది. పెక్కుమంది ఆధునిక యోగ వ్రాసారకులు, యోగ నిపుణులు భిన్న మతాలను వ్యక్తంచేసి ఉన్నారు. ఇప్పటికీ పెక్కుమంది సాధకులు ఈ ప్రశ్నతో సరమత మవుతున్నారు. ఒకప్పుడు ఈ అంశం బహిరంగంగా వచ్చించేవారు కాదు. కలియుగంలో తంత్రశాస్త్రం ప్రాముఖ్యం వహిస్తున్నది చాస్త్రప్రమాణం. తంత్రశాస్త్రాలలో లైంగిక విషయాలు అనేకం వివరించబడ్డాయి. స్వరయోగం కూడా ఒక రకమైన తంత్రసాధన పద్ధతీ. స్వరయోగం అంటే “తాన్త్రిక్ సైన్స్ ఆఫ్ బ్రెయిన్ బ్రిలింగ్” (Tantric Science of Brain Breathing) అని కళాడ అంటారు. యోగ సాధనలో లైంగిక విషయాలకు చోటులేదని కొందరు నేడకి భావిస్తున్నారు. ఈ కోవలో ఆధ్యాత్మిక యోగ మార్గాలందరూ వస్తారు. నిత్యజీవితంలో యోగ పద్ధతులు అనుసరించి యోగ ఉపయోగాలను పొందగోరే సామాన్యమానవుల మాటేమిటి? ఒక యోగ సాధకుడు ఇలా వ్రాశాడు :

“నా వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. నాకు ఇటీవల అనగా ఐదు నెలల క్రిందట వివాహమైనది. నాకు ఆనాటిలో కొద్ది ప్రవేశమున్నది. కొన్ని లోజులు చేశాను. నాకు ఎలాంటి జున్ను లేదు. అయినా ఇంకా మంచి ఆరోగ్యం కోసం నేను ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేయడం ముఖ్యమని భావిస్తున్నాను. నేను మిమ్మలను ప్రార్థించే విషయమేమిటగా, దయచేసి నాకు యోగ విషయంలో కొన్ని భయ సంబంధాలున్నవి, వాటిని తీర్చండి అని. నేను ఒక యోగ పుస్తకంలో భార్యతో వర్ణించిన మునుషుడిని అనుసరించి ముఖ్యంగా ప్రాణాయామంగాని చేయరాదు అని చదివాను. అది నిజమా?”

ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పేముందు యోగ మూలగ్రంథాలను సమీక్షించడం అవసరం.

వచనమును బట్టి (ప్రతిపాద 100) అష్టాంగ యోగంలో మొదటి రెండయిన  
అనుష్ఠానము నియమాలును అనంత ప్రాధాన్యము ఇచ్చాడు. యమంలో బ్రహ్మచర్యం  
పాటించాలని పురిక.

“అసీంద్రానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః”

(ప్రతిపాద 10-11-100)

అనిష్ఠ సమాధి (Pranah 1-100) వివాహవయస్సు (10-43,44) బ్రహ్మ  
చర్యం మూడు సంవత్సరాలకు పూర్వం చేయవలసింది. పైనిగల నియంత్రణ మనసో,  
వాదా, వర్తమానా వాదనలను ఇది సాధ్యమవుతుంది, అందుకు అడ్డంకును ఉద్దేశించబడినది.

శ్లో|| వర్తమానా వాదనా వాదనా సాధ్యమౌచికం సర్వదా,

అనంత ప్రాధాన్యమును బ్రహ్మచర్యం ప్రవర్తకే.

గృహస్థులకు బ్రహ్మచర్యం అంటే నియమంగా సంగమం విధించ  
బడినది.

శ్లో|| అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః,

బ్రహ్మచర్యం అనంత ప్రాధాన్యమును బ్రహ్మచర్యం ప్రవర్తకే.

వివాహవయస్సు బ్రహ్మచర్యం అంటే నియమంగా సంగమం సేవ చేయడం.

శ్లో|| అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః,

అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః, అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః  
అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః, అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః  
అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః, అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః

అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః (1-57), అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః  
అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః (1-10) అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః  
అనిష్ఠానానాశ్చైవ బ్రహ్మచర్యాపగ్రహాయమః

శ్లో॥ బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగ పరాయణః

హతప్రదీపిక (1-61) హతరత్నాకరులలో శ్రీ సంగమం విడిచిపెట్టి వలెనని చెప్పబడినది. శ్రీ సంభోగం వలన కరణ పాటవంతగుతుంది.

శ్లో॥ వహ్ని శ్రీ పథసేనానామాదౌ వర్జన మాచరేత్.

ఆది శబ్దముచేత యోగ సిద్ధ్యనంతరం ఒక సమయంలో ధర్మపత్నితో ఋతుకాలమున సంగమం చేయవచ్చని కొందరి మతం. యోగ సాధన ప్రారంభంలోనే శ్రీసంగమం కూడదని మరి కొందరి మతం.

తంత్ర ప్రభావంగల యోగ గ్రంథాలలో శివసంహిత కూడ ముఖ్యమైనది. గృహస్థుడు తన భార్య పిల్లల మధ్య ఉంటూ భవబంధాలు త్రెంచుకొని, యోగ మార్గావలంబి అయితే సిద్ధి పొందుతాడని ఈ సంహిత చెబుతున్నది.

శ్లో॥ గేహే స్థిత్యా పుత్రదారాని వూర్జః

సంగం త్యక్త్వా చాంతరే యోగమార్గైః

సిద్ధౌ చిహ్నం వీక్ష్య పశ్యాత్ గృహస్థః

క్రిడేత్ సోపై సంతతం సాధయిత్వా.

వ్యవచింతామణి - రతివిజ్ఞానం :

తంత్ర శాస్త్ర ప్రభావం స్వరయోగంపై ఉండటంవలన అనేక రతి విజ్ఞాన విషయాలు ఈ గ్రంథంలో చోటు చేసుకొన్నాయి. త్రైవిదిక విద్య పాఠాంతరీ ప్రవేశ పెట్టాలనే దాదం నేడు వినిపిస్తున్నది. కొన్ని చందల సంతస్సరాల క్రితమే ఈ విజ్ఞానం యోగ శాస్త్ర గ్రంథాలలో కూడ చెప్పబడటం విశేషం.

రతినిషేధం : “సంధ్యా సమయములందును, పర్యవసానములందును, మధ్యాహ్నములందును, సంభోగ క్రియ చేయరాదు. ఋతుస్వాసము మొదలు కొని చతుర్దశి, అష్టమి, అమావాస్య, పౌర్ణమి తిథులు కూడ విడువ చులయును.”

శ్లో॥ సంధ్యా పర్య స్వగమ్మాం చ తథా ముభ్యం దిదేషు చ.

అతిగా రతి - ఓజః క్షయం - ఎయిడ్స్

ఎయిడ్స్ గురించి ప్రాచ్య యోగ వేత్తలకు తెలుసుననడానికి కొన్ని వర్ణనలు లభిస్తున్నాయి. ప్రాచీన యోగ శాస్త్రాలలో ఎయిడ్స్ను “ఓజోక్షయం” అనే వ్యాధిగా పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ వర్ణనలు చరక, సుశ్రుత చక్రపాణి వర్ణనల ఆయిర్వేద గ్రంథాలనుంచి లభిస్తున్నాయి. ఆతి సంభోగం వల్ల భూల, దగ్ధ, జ్వరం, ఉబ్బసం, క్షయ, పాండురోగం అక్షేపకాని వాత రోగాలు కలుగుతాయి

శ్లో॥ అతిశ్రీ సంప్రయోగాచ్చ రక్షే దాత్మాన మాత్మవాన్,

హల కాన జ్వర శ్వాస కార్యు పాండ్వామయ క్షయాః :

మిత సంభోగం - ఆరోగ్యం :

మిత సంభోగం వలన దీర్ఘాయువు, ఆలస్యంగా ముసలికనం రావడమూ జరుగుతాయి. దేహానికి పుష్టి బలం కాంతి కలుగుతాయి.

శ్లో॥ ఆయుష్మంతో చుందజరా వపుర్వర్ణ బలాన్వితాః :

చరిత్రయ : స్వర సిద్ధాంతం :

ఎండకాలం తక్కు తక్కిన ఋతువులలో మూడు దినాల కొక పర్యాయం శ్రీతో సంభోగించవచ్చు. ఎండకాలంలో మాత్రం పదిహేను దినాలకొకసారి శ్రీతో సంగమించాలి.

శ్లో॥ త్రిభిత్రిభి రహోభిష్ట సమీయా త్రప్రమదాం సరః,

సర్వేష్యంతుషు చురేష్యు పషాప్త జాద్రద్వజే ద్యుధః :

(స్వర చింతామణి - 25 అ - 21 శ్లోరం)

స్వరయోగ సిద్ధాంతం ప్రకారం రతి సమయంలో శ్రీని వాగిలింపినపుడు, శ్రీకి చంద్రస్వరం పువ్వునకు సూర్యస్వరం సదిచ్ఛేద్య చుసుకోవాలి. అట్లా చేస్తే ఆమె విరక్త అయినా, జీనితాంరము అరనిది రోబడి ఉంటుంది.

శ్లో॥ రతికాలే సమాలింగ్య వామం రస్యో స్వరం ప్రజేత్,

స్వదక్షిణేన జన్మాంతం పిర్రా చూతి వశ్యతామ్.

(స్వరచింతామణి - 16 అ - 140)

గణపనారాధ్యుడు ఈ స్వరయోగం సంసార జితులకు సహజయోగము, చెప్పరాడు :

“సంసార జితులకు సహజయోగమన  
స్వర శాస్త్ర యోగంబు సరిగాగ దంచె.”

సూర్యనాథి నడిచేటప్పుడు చేసే ఘనులలో రత్నక్రియను ఇలా పేర్కొనటం జరిగింది :

“మారణ మోహన మైథున క్రియలు  
ఉచ్ఛ్వాసములు గ్రహోద్ధారణములు  
కూరి సూర్యుని యందు కొని చేయ వేలు”.

పంచరవ్రాసిన పృథ్వీతత్త్వం నడిచేటప్పుడు లైంగిక విషయాలకు హేముఖ్యం చూపబడినది.

“పంచ తత్త్వంబుల ఫల మెట్టిదనిన  
పరగంగ నా పృథ్వీతత్త్వంబు లోన  
శ్రీ వ్యూహాదిగా చేయంగ వేలు.”

పై యోగ శాస్త్ర ప్రమాణాలను పరిశీలిస్తే హతయోగ, ఆధ్యాత్మికయోగ కుండలినీ యోగ సాఫల్యము వూర్తి బ్రహ్మచర్యానికి ప్రాముఖ్యం యిస్తున్నారని స్పష్టమవుతుంది. ఇంక ఇతర యోగశాఖలు బ్రహ్మచర్యానికి అనేక విధాలుగా నిర్వచనం చెప్పాయి. నేటి కాలానికి సరిపడేటట్లుగా వివరణలు స్వరయోగంలో చెప్పబడ్డాయి. మూల గ్రంథాలను, యోగ సంప్రదాయాలను పరిశీలించాక రత్న యోగంలో చోటు లేదని వాదించే యోగ ప్రచారకులు కొంతమంది ఉన్నారు, యోగశాస్త్రం ఉత్తర కూడ పురుషార్థాలైన ధర్మ ఆర్థ, కామ, మోక్షాలే అష్టమూల మమకారము.

పీఠబ్రహ్మేంద్ర స్వామి సిద్ధార్థ శరణములో (31) సంసారములో ఉన్నా రాజయోగం సిద్ధించునని ఇలా చెప్పారు.

పద॥ సంసారమునం దురదీము  
సంసారము విఘ్నేశి సర్వము తానై  
సంసారమందు నిలిచిన  
సంసారే రాజయోగి సత్యము సిద్ధా !

## స్వరయోగ విజ్ఞానం - గర్భ నిర్ధారణ

అవ్యంత సులభంగాను, ప్రమాద రహితంగాను జేగంగాను, గర్భనిర్ధారణ పరీక్ష జరిపేందుకు, గర్భస్థ శిశువు లోపాలను కనుగొనేందుకు ఉపయోగించే “అల్ట్రాసౌండ్” యంత్రాలు నేడు పచ్చాయి.

ఈ యంత్రాలద్వారా ఆరు రోజుల గర్భాన్ని కూడ తెలుసుకొగడమే గాకుండా గర్భస్థ శిశువులో రక్త ప్రసరణ, ఆక్సీజన్ పరిస్థితి, శస్త్ర సంబంధ లోపాలు, గర్భస్థ శిశువు బరువు, పొడవు, తదితర వివరాలను కూడ సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు.

గతంలో గర్భాన్ని నిర్ధారించేందుకు హార్మోన్ల పరీక్ష జరిపే వారు. చాలా ప్రమాద భరితమైన ఈ పరీక్ష వల్ల గర్భస్థ శిశువుకు, తల్లికి కూడ హాని జరిగే అవకాశం ఉండేది. ఇది వ్యయసాధ్యం కూడ.

ఈ టాంబి యంత్ర సాధనాలు లేనప్పుడు మన దేశంలో ఒక పద్ధతి ఉండేది. మానవ యంత్రం నడకను పంచ భూతాలతో సమన్వయించి చెప్పే పద్ధతి కాలపరీక్షకు నిలిచినది. స్త్రీలకు ఋతుదినం మొదలుకొని పదహారే దినాలవరకు కళలు పాచుతుంటాయి. సరిసంఖ్యగల దినాలలో స్త్రీతో సంభోగించినప్పుడు ఆమెకు గర్భమేర్పడితే మగగిడ్డ కలుగుతుంది. బేసి సంఖ్య గల దినాలలో స్త్రీతో సంభోగించినప్పుడు ఆమెకు గర్భమేర్పడితే అడవిడ్డ కలుగుతుంది.

శ్లో॥ షోడః పుర్నికాః శ్రీణాం తస్మి న్యుగ్మాను సంవిశేత్,  
యుగ్మాను పుత్రాః జాయంతే శ్రీయో యుగ్మాను రాత్రీషు.  
(2అ-11)

స్వరకాస్త్ర) మంజరిలో ఈ విషయమై ఒక అధ్యాయం కలదు.

## చక్రాలు

యోగ సాంకేతిక పరిభాషలో అనేక విషయాలు గుప్తంగా చెప్పబడినాయి. అందులో చక్రాటాకటి. యోగులకు శారీర విజ్ఞానం గురించి తెలుసు; మొత్తం శరీరాన్ని మూడు మండలాలుగా విభజించారు. అవి సోమ, అగ్ని, సూర్య మండలాలు. ఈ మండలాలను మరల ఆరు ఉప భాగాలుగా గుర్తించారు.

ప్రాణ వలయంలో నాడులు మిగుల చిన్న మార్గాలు కలిగి ఉన్నవి. ఈ నాడులు కలిసే చోటు ప్రాణశక్తిని మనశ్శక్తిని వీకం చేసేవి చక్రాలు. చక్రమ్ అనే సంస్కృత పదానికి గుండ్రనిది, పుత్రాకారం లేక బండి చక్రమని అర్థం. శరీరంలో అనేక చక్రాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యమయినవి శక్తివలయాలను కలిపేవి, ఇవి మధ్యస్థంగా ఉండి పైనుంచి శక్తిని సంపాదించి మన, శారీరాలకు సరఫరా చేస్తాయి.

స్వరశాస్త్ర<sup>1</sup> మంజరిలో 71 నుండి 120 వరకు గల సంఖ్యలలో చక్రాలను గూర్చి వర్ణింపబడినవి.

| చక్రం పేరు       | ఉండేచోటు  |
|------------------|-----------|
| 1 మూలాధారం —     | గుదస్థానం |
| 2 స్వాధిష్ఠానం — | లింగం     |
| 3 మణిపూరకం —     | నాభి      |
| 4 అనాహతం —       | హృదయం     |
| 5 విశుద్ధం —     | కంఠం      |
| 6 ఆజ్ఞా చక్రం —  | భ్రూమధ్యం |

ఈ చక్రాలు డాక్టర్లు “అనాటమీ” చేసి చూస్తే కనపడవు. ఎక్స్రే కండవు. చక్రాలను గురించి అనేక వాదనలు ఉన్నాయి. మినాళ గ్రంథం

1 నీ చక్రాన్ని ఎలా ఉత్తేజపరచాలి అన్న విశేషాలు వేమన యోగం పుట 73 లో గమనించగలము.



సహస్రార  
సహస్రార

ఆజ్ఞా  
ఆజ్ఞా

విశుద్ధి  
విశుద్ధి

అనాహత  
అనాహత

మణిమలర  
మణిమలర

సూరియ  
సూరియ

మూలాధార  
మూలాధార

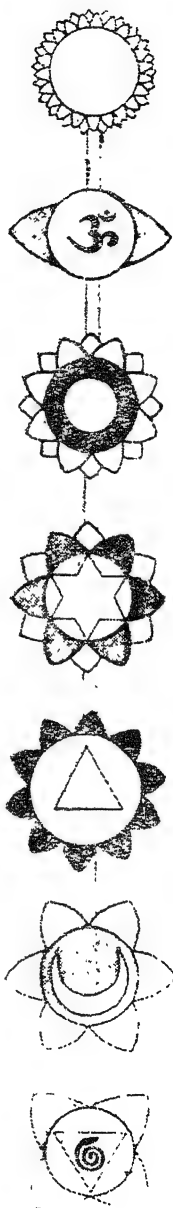
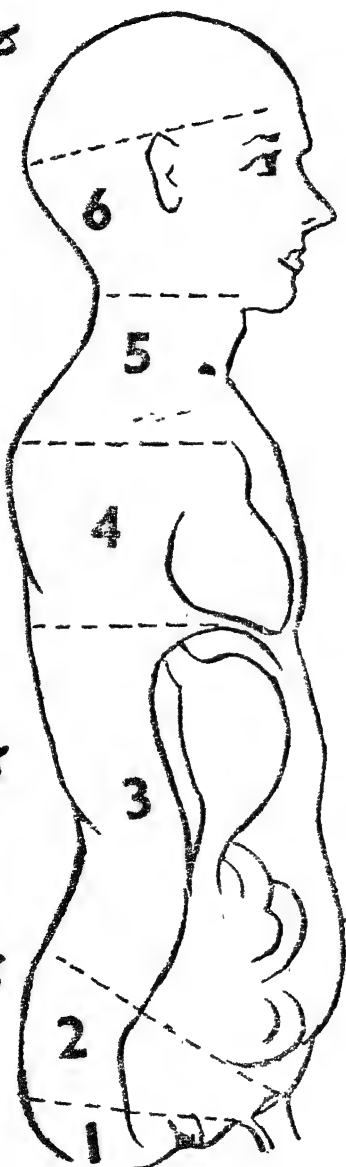


Fig. 1 The Chakras

సమీపంలో చక్రాల ఉనికిని కొందరు వైద్య శిఖామణులు గుర్తించారు. ఈ చక్రాలు అతి సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. రల, కంఠం చక్రాలకు అనుసంధానంగా వుండేస్తాయి. ఈ చక్రాల చర్మలు వాటి చలనాలు ఆయా గ్రంథులను బట్టి వుంటాయి. మూలాధార చక్రాన్ని బీజగ్రంథి (GONAD) తోను, స్వాస్థి స్థాన చక్రాన్ని అధిష్టర్ష్య గ్రంథి (ADRENAL) తోను, మణిపూర చక్రాన్ని లాంగ్విహస్సే బరెబ్బలు (పేంక్రియస్) తోను అనాహార చక్రాన్ని థైమస్ (THYMUS) తోను, విశుద్ధచక్రాన్ని అనఘ గ్రంథి (THYROID) తోను, పరాశక్తి గ్రంథి (PARATHYROID) తోను, అథ్థా చక్రాన్ని పీయూష గ్రంథి (PITUITARY) యొగ పరిధానం బ్రహ్మగ్రంథితోను, సుహస్రా చక్రాన్ని పీరియల్ గ్రంథితోను పోల్చుతారు.

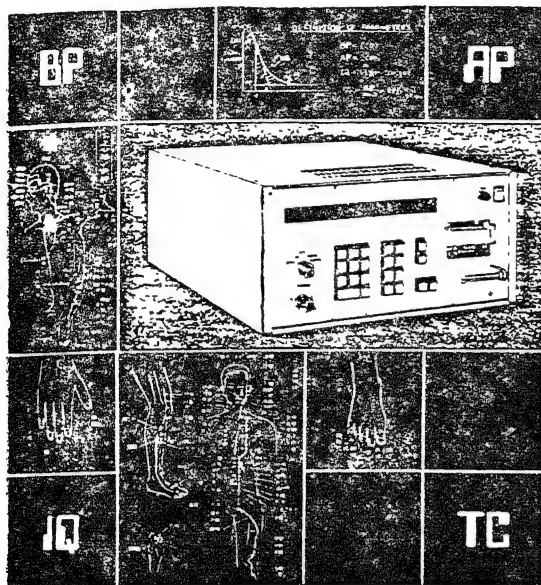
ప్రపంచ ప్రసిద్ధ పేరా మైకాలజిస్టు డాక్టర్ హిరోషి మెటాయామ ఈ చక్రాలు వాటి ప్రవచర్మలు ఏమి ఆవరణదాంపై ఉంటుందో చలా చెప్పారు.

| చక్రం            | నూలు కరసే చోటు        | చరీర భర్తం  |
|------------------|-----------------------|---|
| 1 మూలాధారం       | సాక్రల్<br>అనుక్రీకము | ప్రకృత్యుత్పత్తి మండలం,<br>ఎడమ రుడి సింకర్లన్<br>నాడి సముదాయంతో కలువ<br>బడినది. |
| 2 స్వాస్థిస్థానం |                       | సూర్య చంద్ర నాడుంతో<br>అనుసంధానం  |
| 3 మణిపూరం        | సోలార్                | జీర్ణమండలం  |

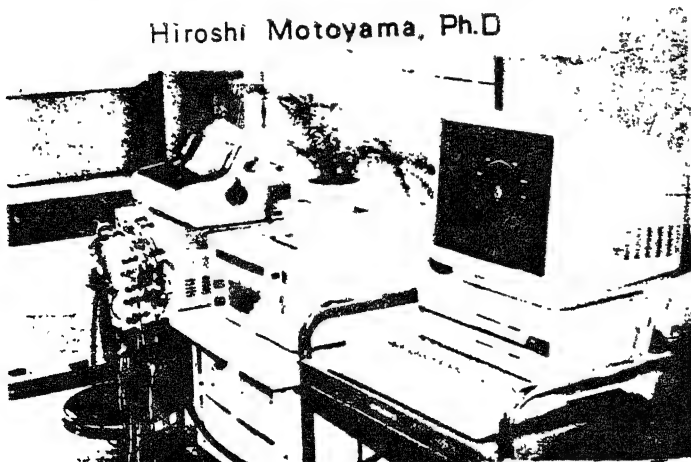
Dr. Motoyama's long term study of occupunecture and Yoga Practice has led him to the conclusion that these two traditions are based on mainly the same energy system and are closely related. Further more, this close correlation between the chakras, organs and meridians has been scientifi- cally studied with the AMI and other instruments. The correspondence between them is tabled below for the readers reference :

# MERIDIANS AND KI

Measurements, Diagnoses and  
Treatment principles with the AMI



Hiroshi Motoyama, Ph.D



AMI SYSTEM

స్వరశాస్త్ర మంజరి

మూల చక్రం

సింపటిక్

రక్త ప్రసరణ మండలం

నాడిసముదాయములో

ఉన్న గుండె

మధ్య చక్రం

మెడల్లా-స్పైనల్ కాడ్తో శ్వాస కోశ మండలం

కలుపబడిన సర్వేకల్

గాంగ్రియా

| CHAKRAS                     | ORGANS/TISSUES         | MERIDIANS  |
|-----------------------------|------------------------|--|
| Mooladhara and Svadhishtana | Urogenital system      | Kidney, Urinary Bladder<br>Small Intestine, Liver & Triple Heater        |
| Manipura                    | Digestive System       | Liver, Gall Bladder, Stomach, Spleen, Large Intestine & Small Intestine. |
| Anahata                     | Circulatory System     | Heart, Heart Constrictor & Small Intestine                               |
| Vishuddhi                   | Respiratory System     | Lung & Heart Constrictor   |
| Ajna & Sahasrara            | Central Nervous System | Urinary Bladder, Small Intestine, Governor Vessel & Conception vessel    |

- 1 Psychophysiological changes due to the performance of the Phowa Ritual, Hiroshi Motoyama, Research for Religion and Para Psychology No-17, Dec. 1987, P-36
- 2 Meridians and KI, measurements, diagnoses and Treatment Principles with the AML, By Hiroshi Motoyama, Research for Religion and Para Psychology No. 16, Dec 1986,

శ్రీ ఆత్మా పిట్టుటరీ గ్రంథి-దానితో శరీరంలోని అబోసమన్  
ఉంటున్న డైన్ సిఫలా నెర్వన్, ఎనాళ గ్రంథులు  
సహస్రారం సెరిబ్రల్ కార్టెక్సు శరీరంలోని నాడీమండలం  
(పీనియల్) అవయవాలు, కణజాలం.

చక్రాలు ఐదా? ఆగా? లేక ఏడా?

మానవ శరీరంలో ఏడు ముఖ్య చక్రాలు వెన్నెసు కను చేరి ఉన్నవి. యోగుల ధ్యానంలో వచ్చే ప్రజ్ఞా శక్తిచే వీరు పద్దగల పద్మాలలో గల పువ్వులు చేరులు గమనించారు. వీరిని యోగ గ్రంథాలలో పద్మాలతో పోల్చుతారు.

క్లింద ఉండే మొదటి చక్రం మూలాధారం. రెండోది స్వాధిష్ఠానం. మణిపూరం, అనాహతం, విషుద్ధం. చీటిపైన ఉండేది అజ్ఞా చక్రము. ఇంకా చీటిపైన ఉండేది సహస్రారం. మూలాధారం నుంచి వచ్చే ఆదిశక్తి దివ్యశక్తిగా మారుతుంది. ఇదా, పింగళా, సుషుమ్నలు ఇక్కడ నుంచే పుట్టిస్తవి. ఈ సర్క్యూట్ అజ్ఞా చక్రంతో కలుస్తుంది. అక్కడినుంచి ఒకటై చక్రరాజైన సహస్రారంలో కలుస్తుంది.

సహస్రారం ఇదా, పింగళల పరిధిలో లేనందువలన, దీనిని ఒక చక్రంగా భావించటం లేదు. పెక్కు యోగ గ్రంథాలలో చక్రాలు ఐదు అని లేక ఆత్మా చక్రం కలిపితే ఆరు అని ఉన్నది. మరికొన్ని గ్రంథాలు సహస్రారాన్ని కూడ కలపటం కద్దు<sup>1</sup>. మూలాధారం నుంచి విభుద్ధ చక్రం వరకు లెక్కించి పంచభూతాలతో పోల్చుతారు.

ప్రసిద్ధ విచక్షాని, తత్త్వచేత్ర, తెలుగు వాడైన కీ॥ శే॥ టి. సుబ్బారావు (పికాపురము) చక్రాలకు గ్రంథాలకు గల కలయికపై “ఏడు చక్రాలు ఏడు గ్రంథాలతో కలయిక ఉండునని, అది చరసన క్రమంలో మూలాధారం నుంచి శని, సుకుడు, అంగారక, బుధ, శుక్ర, బృహ, శుక్ర, సూర్యా” అని చెప్పారు.

1 Yoga chudamani upanishad explains the Sahasrara Chakra as follows: "At the top of the head (the Brahman gate), or at Mahabatin, there are one thousand Petals'.

# సెరిబ్రమ్ మేకా 51 భాగాలు Fiftyone parts of the cerebrum

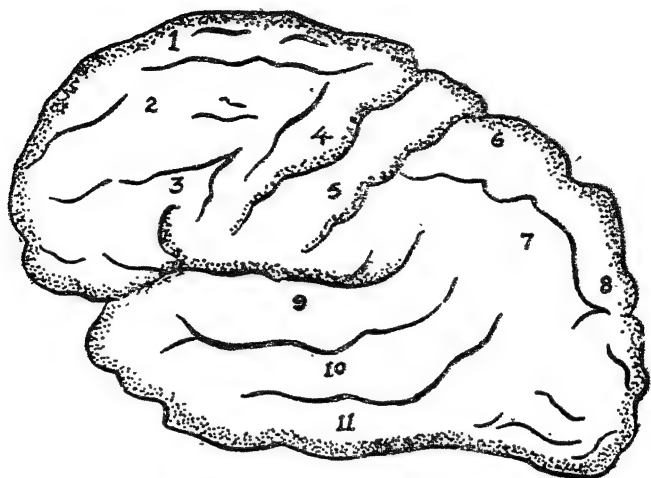


Fig. II Cerebrum seen from left.

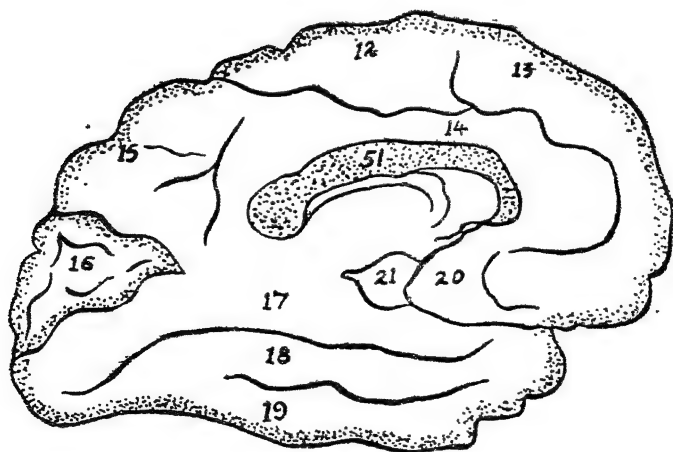


Fig. III Cerebrum in between the two hemispheres.

The left hemisphere, medical aspect. No. 51 cut vertically..

రెండవ అక్షరముల మధ్య సెరిబ్రమ్

మొదటి

డాక్టర్ యం. వి. ఆహ్లాద గౌరవచక్రాల ఉనికిని శరీర భాగాలతో పోల్చుతూ  
యాద్రాహు; “యోగ శాస్త్ర చర్చలలో చక్రాల ప్రస్తావన చాలా ఆసక్తి  
కావడంగా ఉంటుంది. ప్రాణాయామధారణలు సాధనల అనుభూతులే ఈ  
చక్రాల వర్ణన. ఇది ఆధునిక ఎనాటమీ, ఫిజియాలజీ, సైకాలాగీల పరిశీలనలను  
చక్కగా ఉంటాయి. ఈ అనుభూతులను రెండు రకాలుగా చెప్పుతారు.  
(1) దుష్టం (2) చక్రం, పద్మాలలో అనేక రకాల పుష్పాలతో పోల్చుతారు.  
ఈ పద్మాలలో అన్నిటికంటే పెద్దది 16 దళాలు, లేక అంచులతో ఎక్కువ  
దళాలు కలిగి ఉన్నది. ఒకటివేల పొడవు ఆరు అంగుళాలు ఉంటుంది. ఇందులో  
పెద్దది మూడు దళాలు కలిగి, మిగిలినవి పొడవు ఉంటుంది. మానవ శరీర  
శాస్త్ర సిరియర్ అకాడమీలో పోల్చుతారు. అప్పుడే ఉన్న కలయికలు సుంద్రంగా  
ఉండటంతో చక్రాలతో యోగిలు పోల్చుతారు. ఈ చక్రాలు యోగుల ఊహలే  
కావచ్చు. రెండవ కావచ్చును కాని ఇందులో కొన్ని వాస్తవములు లేవనిపించును.

- 1) పెరినియం (Perinium) కు 4 మూలలు ఉన్నాయి. అందుచేత మూలా  
భాగ వక్రాలకి 4 దళములన్నాయి.
- 2) కైరిక చర్మకు ఉపయోగించే అవయవాలు 6 లేక 8. చేతులు (కాళ్లు)  
కళ్లు, నోరు, అననంబ్రియాలు. అందువల్ల స్యాథిప్రాస చక్రానికి 6 లేక 8  
దళాలన్నాయి.
- 3) జీర్ణకోశానికి పది ముఖ్యమయిన భాగాలున్నాయి. జీర్ణాశయం, డియోడినమ్,  
మంథాంత్రము (Jejunum) ఈలమ్ (ileum) ఎనండింగ్ ట్రాక్స్  
వెర్స్, డిసెండింగ్ కోలన్. లివర్, గాల్ బ్లెడర్, పేంక్రియాస్ అందువల్ల  
మొత్తం చక్రానికి 10 దళాలని పోల్చుతారు.
- 4) సున్నెను 12 రక్తనాళాలు. సుపీరియర్ వినాల్ వా, ఇన్ఫీరియర్ వినాల్ వా.  
ఆర్టరీ పరిమితి ఆర్టి, నాల్ పరిమితి పీన్స్, రెండో రక్తనాళ ఆర్టిరీ,  
రెండో కలిసరి వీన్స్, అందువల్ల అనాహర చక్రానికి 12 దళాలు అని  
అంటారు.
- 5) సంభాషణలో ముఖ్యమైన రక్తం ఇచ్చే అచ్చులు (vowels). ఇది  
స్వర పేదక (larynx) లో వున్నది. పది సంఖ్య 16. అది. అ, ఆ,





మీద అటునోమిక్ గా కొట్టుకొని ధ్వనిస్తుంది. మణిపూర, స్వాధిష్ఠానశబ్ద చర్యలై చెప్పలేము.

చక్రాలలో మొదటి ఐదు పంచభూతాలలో వరుసగా వృద్ధి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశములతో పోల్చారు. ఒకటి రెండు చక్రాలు ఘన ప్రపంచాధారము ప్రదీకలు. తిరిగి చక్రంలో ఆహారం రక్తంగా మారుతుంది. 4 వ చక్రంలో అనుహ్యమైన అగోచరమైన శరీర చర్యలు జరుగుతాయి. 5వ చక్రంలో సంభాషణ అవయవాలు బోలుగా (HOLLOW) ఉంటాయి. అందుకే ఆకాశముతో పోల్చారు.

| చక్రము పేరు     | చర్మమాల  | సంఖ్య          |
|-----------------|--|----------------|
| 1. మూలాధారం     | వ, శ, ష, స                                     | 4              |
| 2. స్వాధిష్ఠానం | బ, భ, మ, య, ర, ల                               | 6              |
| 3. మణిపూరం      | డ, ఢ, జ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ                   | 10             |
| 4. అనాహతం       | క, ఖ, గ. ఘ, ఙ, చ, ఛ, జ, ఝ                      | 12             |
| 5. విశుద్ధం     | అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ<br>ఐ, ఔ, , ఏ, ఐ, . ఓ, ఔ | 16             |
| 6. ఆహ్లా        | అం, ఆః   | 2              |
| 7. సహస్రార      | శ  |                |
|                 |  | <hr/> 50 <hr/> |

స్వర చింతామణి (20-26) ఈ చక్రాలను పద్మాలతో పోల్చుతూ—వీటి సంఖ్యను ఏడుగా ధృవీకరించినది.

శో! ఏతాని సప్తపద్మాని చక్రాణ్యాని ప్రచక్షతే

గణపనారాధ్యుడు చక్ర సాధన సగటు మనషి యైనా, సంసారులైనా చేయాలని చెప్పాడు.

“నాలుగంగుళముల నాడుచుబై నుండు  
కాలంబు మెలికచు కారణంబనియు  
సంసార జనులను సాధించుమాడ”

వాడీ విలాస వన మాలికలో 18వ పతాబ్జంబాదైన తేకుమళ్ళ రంగశాయి  
కవి చక్రాలు తొమ్మిదిగా వర్ణించాడు.

సీ॥ అండుల కాధారమనగ స్వాధీష్ఠాన  
కంబును మణిపూరకము సనాహ  
తము నాజ్ఞయును విశద్యము రతి మేరతి  
భరమును బ్రహ్మ చక్రము విభాభ్య  
ఓ తొమ్మిదింటిలో నీశ్వరా వాసంబు  
తన్మా త్రలకు నెల్ల ద్వారంబు  
బహురంధ్రమును పశి భాసు వహ్ని యువంబు  
సూరిణ నిర్గుణము హంసమున కిరవు

తే॥ సీ॥ ఘనత గగన త్రయా ధారకమును నాద  
విందు కళలకు నునికియు దేర్చి నిర్మ  
అమును శ్చేత్రంబు ననదగు దమని దామ  
నిరమని స్తంభనియు భావనియు ససంగ

తరికొండ వెంకమాంబ (క్రీ॥స॥ 1730-1817) రాజయోగ సారము-  
తృతీయ ప్రకరణము-250-లో సంసారములో ఉండి యోగసాధన చేసినా  
తక్కువ ఎక్కువలు ఎన్నరాదని చెప్పింది.

“అల తొలియచూత యా బ్రహ్మచేత్ర  
పాలు పొందు సమయము పొందుచుండునాని

అతడు విరక్తుడై యడవిలోనున్న  
నితడు సంసారమై యింటిలో నున్న  
నెక్కువ తక్కువ తెన్నంగరాదు  
తక్కువ మోక్ష మిద్దరికిని సమము”

శ్రీపాద విశ్వనాథ శారీరం అరే అముద్రిత గ్రంథంతో ఏవీ చక్రాలను ఏవీ రోగములకు వేదన చేయ్యారో చెప్పబడినది. యోగ గ్రంథాలలో కానరాని మధుమేహం ఉండటం ఇచ్చట విశేషం. పేంక్రియాస్సు ఆయుర్వేదంలో అగ్నిశయం, అగ్నేయ గ్రంథి, తిలకము అంటారు. క్లోమమని కొందరంటారు.

షష్ఠాక్ష రోగ నిరూపణ

శ్లో॥ అతిసార గ్రహణ్యర్థో విహాచీ క్రిమిరోగనాన్  
భగంధరమిదం షష్ఠ్యం ఆధారం చక్రవేదినా  
శ్లో॥ మూత్ర ధూతం మూత్ర కృచ్ఛలం వినర్పిచ్ఛాన్లు పైత్యయో :  
విథాకిశ్చై సదం రోగం ఉపదం శాలకమ్ తథా  
ప్రమేహ మధుమేహంచ పిటకం విషమం తథా  
చతుర్దశాత్ రోగ భేదాన్ లింగ చక్రేన భేదనాత్

శ్లో॥ అగ్నిర్జ్వలః పాండుశ్చ ఉదరం కామిలం తథా  
దాహహలా గుల్మవారం విస్ఫోటశ్చాన్లు వాతమో :  
మేదః శోభః ఊరు స్తంభం విదాహం పరిణామకమ్  
మూల రోగం బోడశాని నాభి చక్రేన వేదనాత్

శ్లో॥ వేది పాకంక్షయే గ్రంథి ఉదావర్తాశ్శరీర తథా  
కాంతిరక్తం విశంబీచ సాలాచాచ ఉసుస్తథా.  
రక్త పిత్తం రాజయక్ష అయ్యదం భీతి రోగాన్  
హృది చక్రే విరాజం తేస్త్రాయః ద్వాదశలేగతే

శ్లో॥ కాన హిక్మా మహాశ్వాస స్పృహభేద మరోచకం  
గళగండ గండమలా చర్చిశ్చష్టా రథా సహ  
కంత చక్రేన వేదంతు శారీరేణ సమద్ధరేత్

శ్లో॥ కర్ణనాశిరో నేత్రముఖ మూర్ఛమతిభ్రమాః  
ఉన్నాదంచ అపస్మారం లలాటే చక్ర వేదనాత్  
తేనరోగ భిషక్ జ్ఞాత్వా చికిత్సాభిషజాచరేత్

శ్లో॥ అధారేగుద మథ్యేచ స్వాధిష్ఠానం పింగళైః  
మణిపూరం నాభి మథ్యే చహూహతం హృదయం  
విశుద్ధః పంచదేశేతు అగ్నేయంచ బృహోహర్దిశే

## PSYCHOSOMATIC DISORDERS

The System of chakras helps one to understand how particular mental-emotional states are directly related to and experienced in specific parts of the body. A disturbance in a bodily function can be understood a physical manifestation of a disturbance in the psychological functioning related to a specific chakra. For example, colitis, diarrhea, and other bowel problems can occur as a result of the fear and anxiety experienced in the first chakra mode of consciousness. Asthma is another condition that results from a disturbance at manipura.

For an asthmatic, the adrenal glands, which are located in the region of the Manipura Chakra, do not secrete enough adrenalin. The asthmatic lacks the charge of energy that the adrenal glands provide. In some cases cortisone, another hormone from the adrenal glands, is used to treat asthma.

Other conditions related to disturbances in the third chakra include anorexia nervosa and bulimia, which are also related to issues in the fifth chakra.

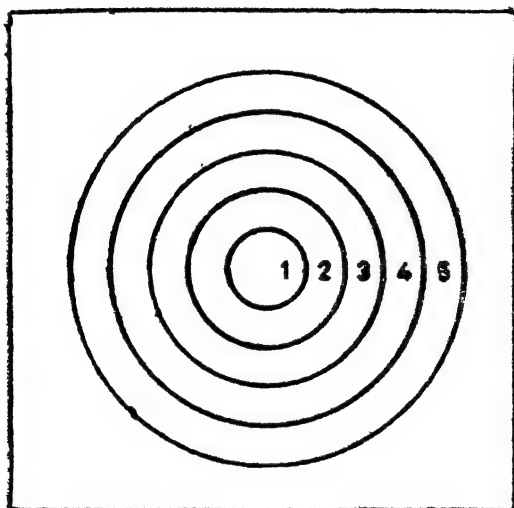
Yoga therapist may ask the client to do mental exercises in which the client concentrates on the chakra that is related to the disturbed functioning. Concentration on a particular center helps to energize that center and bring the disturbance to the foreground of one's consciousness, where it can be more readily resolved.

(Psychotherapy East and West by Swami Ajaya Pub: The Himalayan International Institute of Yoga Science and philosophy of the U.S.A. Honsdale, pennsylvania 1983, pp - 268 - 269)

## పంచ కోశాలు

యోగ గ్రంథాలలో యోగుల దూరదృష్టి గురించి వింటూనే ఉంటాము. మనం భరిరాన్ని మనస్సును పరికిస్తే : రీరమశోంతరాలలో అనేక అనుభూతులు కలుగుతాయి. శరీర అంతరాలలో కలిగే శక్తి జీవితం నడకకు మూలం. ఇంకా సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే, మనస్సు, ఆలోచనలు నడవడానికి శక్తి కావాలి. మనస్సు (Mind) కంటే ఒక అతీతమైన వ్యవస్థ పనిచేస్తున్నది : అది సహజజ్ఞానం (Intuition)

ఐదు పొరలు



1. అనందమయ కోశము
2. విజ్ఞానమయ కోశము
3. మనోమయ కోశము
4. ప్రాణమయ కోశము
5. అన్నమయ కోశము

స్వర శాస్త్ర మంజరిలో పంచ కోశములను గురించి చెప్పబడినది. ఇవి మాయ చేత కప్పబడి ఉంటాయి. అన్నమయ కోశంమొదటి పోర. ఇది అన్నం లేక ఆహారం చేత నిర్మింపబడినది. ఇది శరీర ఆకృతి కల్గి బ్రెయిన్ తో కలుపబడుతుంది. ప్రాణ మయ కోశము రెండవది. ఇది ప్రాణ వాయువుచే నిర్మించబడినది. మనోమయ కోశం మూడవది. ఇది మనస్సుతో సంబంధిస్తుంది. విజ్ఞాన మయ కోశం నాల్గవది. ఇది అంతరంగ విజ్ఞానం లేక ప్రత్యక్షైతన కలిగిస్తుంది. ఆనందమయ కోశం ఐదవది. ఇది ఆనందమైన అనుభవలు కలిగిస్తుంది.

మైండ్ లో భాగాలైన చేతన మనస్సు, ఉప చేతన మనస్సు, అచేతన మనస్సు అన్ని కోశాలలోను అనుభూతిని పొందుతాయి. ప్రాణమయ కోశం మధ్యగా ఉండి చేతన మనస్సు, ఉప చేతన మనస్సులను కలుపుతుంది. విజ్ఞాన మయ కోశం ఉప చేతన మనస్సును అచేతన మనస్సును కలుపుతుంది

స్వరయోగంలో శరీరానికి తెలిసి చేసేది. గాలి తీసుకోనేటపుడు ముక్కు వద్ద చేతన మనస్సు పనిచేస్తుంది. ఇది అన్నమయ కోశం పనిని తెలుపుతుంది. ప్రాణ సాధన పెంచితే ప్రాణామాయంచలన ప్రాణమయం కోశానికి వర్తిస్తుంది. ఈ సాధనలో ధారణ చేయడం వలన అది మనోమయ కోశాన్ని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. తత్త్వం యంత్ర సాధనలో త్రాటకము చేసినపుడు విజ్ఞానమయ కోశానికి ఉద్బీపనకలిగిస్తుంది. ఆనందమయ కోశం ఉత్తేజం పొందడానికి వాస్తవంగా ధ్యానం అవసరం లేదు. ఎందు కంటే ఈ కోశంలో చేతన దాని స్వభావం కావడకే స్వర యోగంలో ముందు జరిగే చర్య ప్రాణమయ కోశాన్ని ఉత్తేజ పరచి మనస్సుకు శరీరానికి అన్యోన్యత పెంచడం అన్నమయ కోశ మనోమయ కోశాల పనిని కూడగట్టి కలుపడం.

అరేక ఆధునిక పరిశోధనలు బ్రెయిన్ మీద వచ్చినా అరేక నిగూఢ రహస్యాలు ఇంకా వెలుగు చూడలేదు. బ్రెయిన్ ను పూర్తిగా వినియోగించు కొరక పోతున్నాము. జీవితంలో మొత్తం మార్పు రావాలంటే రోజు యోగం చేస్తేనే సాధ్యమవుతుంది. యోగాన్ని (ఘోరండ సంహిత-1 అ-8) వలన ఈ మార్పులు వస్తాయి.

శ్లో॥ ఆమకుంభ ఇమాంబస్తో జీర్ణమాణ సదాఘటః  
యోగానలేన సందహ్య ఘటపద్మః సమాచరేత్

హతరత్నాచళితో ఇలా చేప్పబడినది :-

శ్లో॥ అత్ర మనుష్య శరీరే 72 కోష్ఠేషు సుఖ దుఃఖ  
యోగ భోగ జ్ఞానాది స్థానాని వర్ణితాని.  
యత్ర తత్ర తంత్ర శాస్త్ర సమన్వయో  
హ్యార్య నాచ దృశ్యతే

దీని భావం మానవ శరీరంలో 72 కోష్ఠాలు ఉన్నాయి. అవి సంతోషం దుఃఖం యోగం-భోగం-జ్ఞానం-అజ్ఞానాలకు స్థానాలు. అప్పుడప్పుడు అక్కడ ఎక్కడ తంత్ర శాస్త్ర సాధనలు ఈ వ్యతిరేకాలను సమగ్ర పరుస్తాయి. స్వర యోగం శరీర అంతరంగాలను ప్రాణ సాధన ద్వారా కలుపుతుంది. బ్రెయిన్ లో గల నిర్భయ నిగూఢ స్థలాలను ఉత్తేజ పరచడమే స్వరయోగం లక్ష్యం.

సైకాలజీ, పేరా సైకాలజీలలో వస్తున్న అనేక పరిశోధనలు స్వరయోగాన్ని విజ్ఞాన పథం వైపునకు మళ్లిస్తున్నాయి. కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ పరిశీలనల వల్ల వచ్చే "ఆరా" (Aura -తేజోవలయం) విజ్ఞాన పరికరాలకు అతీతంగా వచ్చే మదింపును తారు మారు చేసింది. శరీరం కంటే మనస్సు, మనస్సు కంటే ఎవ్వి కోర్ని ఉన్నట్లు గుర్తించ గలిగారు హ్యూమన్ ఆరామీద విజ్ఞాన పరిశోధనలు చేసిన ప్రొఫెసర్ టాడ్ ఇలా విభాగించారు: (1) ఫిజికల్ ఆరా (2) సైకోలాజికల్ ఆరా (3) సైకికల్ ఆరా (4) ప్రొడెక్ట్ ఆరా

ఆధారాలు :-

- (1) PSI. PSYCHIC DISCOVERIES BEHIND THE IRON CURTAIN, BY Sheila ostrander & Lynn Schroeder ABACCUS 1973.
- (2) Ragush. N. M. (ed) The human. Aura Pub: Barkley Publishing corporation, U. S. A. - 1974
- (3) AURA, How to read and understand it by Howard Adelman. Janet Fine Somaiya Pub : Bombay 1982.

## స్వరము మార్పులు ఎలా ?

గత అధ్యాయములలో స్వరముల స్థానం, స్వరకాలములు, స్వర సత్వములు, తెలుసుకొన్నాం. స్వరమార్పులకు మన పూర్వీకులు కొన్ని సాధనములు కనుగొన్నారు. ఈ పద్ధతులు ఆస్పిరాట్స్ ప్రత్యక్ష అనుభవములే. నైది శాశీరధర్మ శాస్త్రం, పెరాలజీ, సైకాలజీలు వగైరాలు ముక్కుయొక్క రెండు రంధ్రముల ఉపయోగమును పేర్కొన లేదు. ఈ విజ్ఞాన విషయ పరిశోధనలు ఇప్పుడిప్పుడే కొన్ని ప్రయత్నములు చేసారు. స్వరశాస్త్ర ప్రమాణాలను, విజ్ఞాన పాఠములను సవిన పరిశోధకులు ఛరీకరించుచున్నారు. స్వర విజ్ఞాన వ్యాప్తి ఎందరో యోగులు మార్గదర్శకులయ్యారు. స్వరము మార్పుకు కొన్ని మెకానికల్ ఎయిడ్స్ (Mechanical aids) ఈ అధ్యాయములో సూచించబడును.

1) చేర ప్రేలితోగాని, మాడెతోగాని ఎక్కువగా పనిచేయు స్వరమును మూయవలెను. పిదప రెండవ స్వరము (INACTIVE) ద్వారా 10 ని॥ శ్వాస పీల్చుతుంటే తెరచికొనును.

2) ఎక్కువగా పనిచేయు స్వరమునుంచి గాలి పీల్చి తక్కువగా పని చేయు స్వరము ద్వారా గాలి వదులుతూ ఉండాలి.

3) వాలావరణ స్థితులు కూడ స్వరముపై పని చేయును. వేడిగాలి, చల్లగాలి కూడ స్వరమును మార్చును. శీతము లేక మొఖము కడుగుకొనుట చల్లని లేక వేడినీరు కూడ స్వరమును మార్చును.

4) మనం తినే ఆహారం కూడ స్వరమార్పుకు సహాయపడును. కార పదార్థములగు అల్లం, పిప్పళ్లు, వగైరా సూర్య స్వరమును ఉత్తేజ పరచును. ఆరచిపండ్లు, శీతం పానీయములు చంద్ర స్వరం ఉత్తేజ పర్చును.

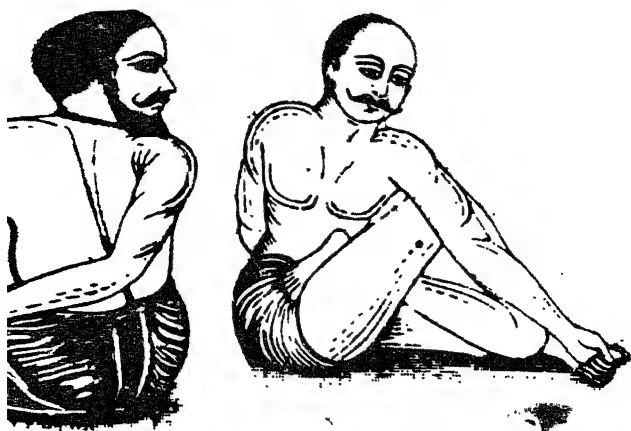
5) యోగ దండము. రంగిడ, కట్టగాని ఎక్కువగా పనిచేసే స్వరం వైపున చంకలో పెట్టి నొక్కిన స్వరము మారును,



• మనిచేసే స్వరము వైపు ప్రక్కగా పడుకోంటే

ము.లో కూర్చుని ఎడమ పిడికిలిని కుడి చంకలోను  
చంకలోను పెట్టి నొక్కిన స్వరము మారును. దీనినే

ద్వంద్వాసనము లేక మత్స్యేంద్రాసనములో కూర్చోగా  
పెట్టి (ఎక్కువగా గాలినడిచే వైపు) నొక్కిన స్వరము  
యెలాగి పండముగా ఉపయోగించవలెను.



మత్స్యేంద్రాసనము

ము

స్వరము :

దీని మోచేయి నెలకు తగలునటుగా అలచేరి ఆధారము మీద  
చేసి, కుడి ప్రక్కగా ఒత్తిగిలి పరుండి రెండుపాళ్లు ఒక  
ంచ వలెను. కుడి శ్వాస నుంచి ఎడమ శ్వాసకు మారును.

ఎడమకాలి మదమను నీచన నరము కింద నుండు గట్టల ముడిచి, కుడికాలి మదమ ఎదిమ కాలి నీలమంద కంటుగట్టు నిలువుగా ముడిచి, కుడి మోకాటికి కుడి మోకాలి మీదను కుడి అజచేతిని కుడి పేయిదును అంటునట్లు చువచి, ఎడమ మోకాటిని ఎడమ అబచేతి మీద గడ్డము నానెంచి, ఎడమ పైపునకు ఒరిగి కుర్చిండిన వామ భూజాసన మందరు, ఇటులే సవ్యాప సవ్యముగా మార్చి వక్షిణ భూజాసనము.

ఫలము : వామ భూజాసనము నందు వక్షిణనాడియు (సూర్య) దక్షిణ భూజాసనము నందు వామనాడి (చంద్ర) చలించును.

#### ఆధారాలు

1. రాజయోగానందము. నేనునుండి గంగాధరం, కొంచపల్లి పిల్ల వెంకయ్య అండ్ సన్స్, రాజమండ్రి-1959-పుట-51

2. యోగాభ్యాసవర్పణము : పరమహంస సచ్చిదానంద స్వరశాస్త్రము నందు సరస్వతి చురచంద్ర విరచితం-మద్రాస్-1929-పుట-

3. జీవ ప్రయత్నాత్మ వేదాంత రహస్యము, పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వర్లు-ఎ.రాజగోపాల్ అండ్ కంపెనీ మద్రాసు-1925, పుట-431.

## తత్వ విచారణ

సూర్య చంద్ర స్వరములలో నడిచే ప్రాణవాయువుకి పంచరత్నాలకు లేక పంచభూతాల ధైరిగతులే ఆధారం. ఒక్కోమారు ఒక్కో తర్వం మారుతుంటే, వాని బట్టి ఆరాచనా సరళి, ఒరర ఆనులతో సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఇవి రెయిసుకోవాలంటే స్వర యోగులు తర్వ విచారణ చేస్తారు.

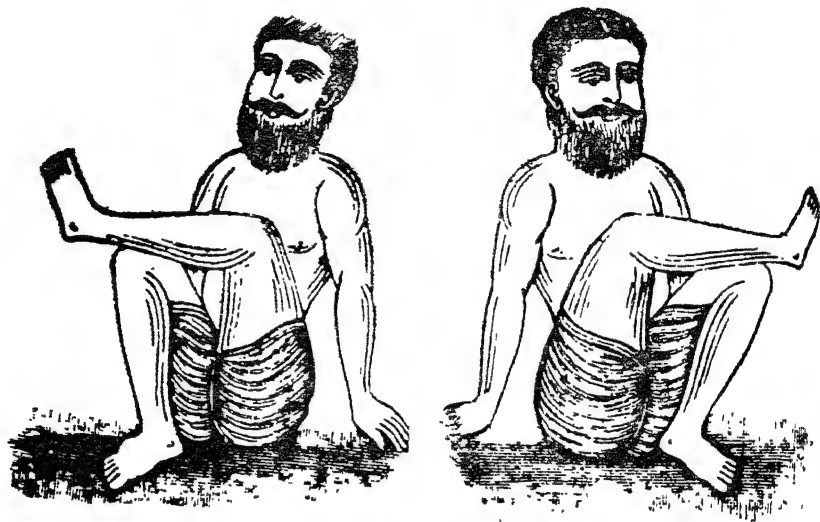
కొన్ని తత్వాల్నింకం ఆరే పర్యాయ పదాలున్నాయి. భూమికి పృథ్వి, నీరుకు అప్పునేక జలం, అగ్నికి తేజము వాయువుకి పవనము, ఈద్రోకు ఆకాశము లేక వ్యోమమని పేరు.

| తత్వం           | మృద్ధి | అప్పు          | రేజు         | వాయువు            | ఆకాశం               |
|-----------------|--------|----------------|--------------|-------------------|---------------------|
| పోడవు ప్రేక్షలో | 12     | 16             | 4            | 8                 | —                   |
| అంగుళాలు        | 9      | 12             | 5            | 6                 | —                   |
| గరి             | మధ్య   | క్రింద<br>పైపు | మీదు<br>పైపు | ప్రక్కల<br>అడ్డము | ముక్కు<br>నంటి నంటక |
| చుప్పాల్లో      | 20     | 16             | 12           | 8                 | 4                   |
| చుప్ప<br>క్రమము | 3      | 4              | 2            | 1                 | —                   |

తర్వములను కనుగొను విధము

తర్వముల గది వర్ణ మండలముల బట్టి సులభముగ ఏ తత్వమున స్వర మున్నది చూడవచ్చును. స్వరము ముక్కురంధ్రం నుండి, ముక్కు మధ్య నుంచి, ఉష్ణముగా 12 పోడవు నడచిన పృథ్వి తత్వమని చెప్పవలయును. వర్ణము, సుందరము అభ్యాసం వలన వాని తెలియవు. దానిని తెలిసికొన లేనివారు

కుడికాని ముని ప్రేక్షమీద కూర్చుండి శరీరభారమంతయూ ఆ మునిస్థితి యందుంచి కుడి మోకానిని కుడిచంకక్రిందకి చేర్చి ఆ మోకాలిని రెండు చేతుల కడిమి కౌగిలించి ఎదమ కాలిని అడ్డముగా మడచి ఎదమ పొదము కుడి మోకాని మీద నుంచి కూర్చుండుట. ఇది దక్షిణ శ్వాసగమనాసనమందురు. ఇట్లే సవ్యా శ్వాసగమనాసనము వామ శ్వాసగమనాసనము అందురు.



వామత్ర్యపాదాసనము

దక్షిణత్ర్యపాదాసనము

చరము : దక్షిణ శ్వాసగమనాసనమున దక్షిణ శ్వాస, వామ శ్వాస గమనాసనమున వామ శ్వాస చరించుచుండును. శ్వాసగతులు మార్పుటకు ఈ ఆసనము ఉపయోగింతురు.

16 దక్షిణ-వామ-పాదాసనము :

కుడికాని మీద నిలుచుని ఎదమకాలిని వంకర లేకుండా ముందునకు చాచి రెండు చేతులను హృదయమూలకు చేర్చియుండుట.

చరము : కుడి శ్వాసగమనము. ఇటులే ఎదమ పొదము మీద నిలువ నునిగి ఎదమ శ్వాస నడచును.



సామవహాసనము

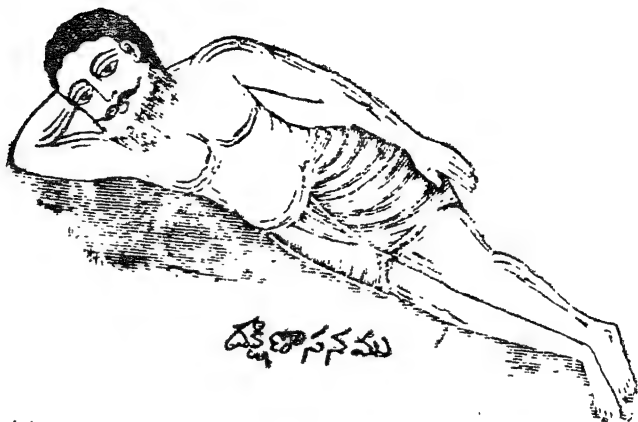
17 వామ-దక్షిణాసనము :



వామభుజాసనము



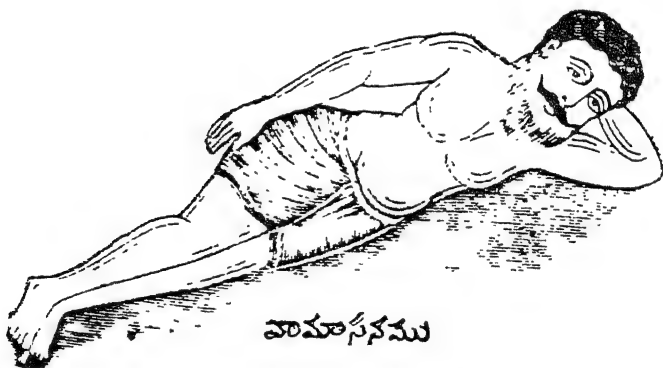
దక్షిణాభుజాసనము



**దక్షిణాననము**

దక్షిణాననమున కూడ సూర్యస్వరం చంద్రస్వరము అగును. ఏ స్వరము ఎక్కువగా అడుచున్నదో ఆ పైపునే ప్రక్కగా పడుకోవలెను.

ఉదా : వామాననమున చంద్రస్వరం సూర్య స్వరముగాను, దృఢాననమునకు దక్షిణాననమునకు అరచేయి ఏర్పాటులో కేడా ఉంది.



**వామాననము**

చంద్రస్వరం సూర్యస్వరంగా మారుటకు కొన్ని సాధనాలు

10) ఎడమ చేయి ముడుచుకొని అరచేయి వేళ్ళను ముడిచి మెడ యెడమ ప్రక్కను అదివి యుంచిన యెడల చంద్రము సూర్యమగును.

11) కుప్పని యుంచి ఎడమ చేయి క్రిందకు అన్ని వింతముగానుంచి భుజములో మెడ ఎడమ నరమును అనిచిన యెడల చంద్రము సూర్యమగును.

12) యోగదండముచే ఎడమ చంకలో గాని మెడయొక్క ఎడమవైపున గాని అవిమియుంచినట్లయిన చంద్రము సూర్యమగును.

13) చంద్ర స్వరము నడచుచుండగా పూరించి, కుంభించి సూర్య స్వరమున రేచించ వలయును. అప్పుడు చంద్ర స్వరము సూర్యస్వరమగును.

14) ఎడమ కాలి మీద కుడి కాలిని సమముగా ఉంచి, బోటన వ్రేళ్లు, మోకాళ్లు మొ॥ సమముగా పెట్టి, ఎడమ చేయి భూమిమీద అవిమి యూతకొని కూర్చుండవలెను. కుడికాలి మణిపట్టు పద్ద ఉండు బోటనవ్రేలు పెద్దనరమును కుడిచేయి చూపుడు వ్రేలు నడిమి వ్రేలు — ఈ రెండితోను తంబుర తీగను ఆసింపినట్లు ఆ బోటన వ్రేలి పెద్దనరమును కదిలించు చుండవలెను. ఇట్లు క్వాస్ నిమిషములు చేయుకుండిన యెడల ఎడమ ముక్కునందుండు క్వాస కుడి ముక్కు లోనికి తిరుగును.

15) క్వాస గమనాసనము

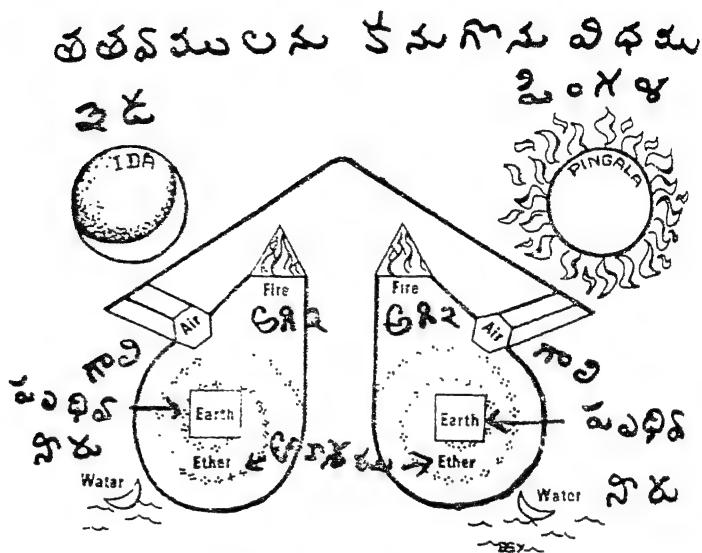


వామశ్వాసగమనాసనము



కుడిశ్వాసగమనాసనము

మంచి అర్థము నొక దానిని తెచ్చుకొని, ఆసన భుజిగా కూర్చోని, అర్థము 4" దూరమున ముక్కురంధ్రం క్రింద సరిగా ఉంచి హిపిరిని వాటిగ అర్థ



### Flow of the Tattwas from the Nose

మీద ఎకవన దాని మీద ఏర్పడు ఆకారమును బట్టి ఆయా తత్వములను చెప్పవచ్చును. పృథ్వి తత్త్వం చతుర్దోదా కృతి గాను, రేఖస్తర్వం ద్రోణాకృతి గాను, వాయు తత్త్వం వేదబుగ్ బల్లి వలేను, అకాశతత్త్వం సదుమగేషము లేకుండ నాసిరార్యుని ఆకారము ఏర్పడును.

షణ్ముఖితే యోని ముద్ర

తత్త్వ ప్రవహనము శివర్పరూపమునో షణ్ముఖ లేక యోని ముద్ర చెప్పబడినది. ఆ స్థితి ఇలా చెప్పబడినది.

ధ్యానానందముతో (స్నిహిత) కూర్చోవాలి.

చేతుల ప్రోక్షితో చెవులు, కళ్లు, ముక్కు, మూచి, నోరు ఎడచి పెట్టాలి.



కాకి ముద్ర చేసి నోటితో గాలి పీల్చాలి.

గాలి పీల్చేటప్పుడు ప్రాణము మూలాధారము నుండి అజ్ఞా చక్రము వరకు పాస చేయాలి.

గాలి కుంభించి, అంతర కుంభకంచేసి వ్రేళ్ళతో రివ తెర నోరును మూయాలి.

కేసరి ముద్ర మరియు అర్ధజలంధర బంధ చేయాలి.

అజ్ఞా చక్రము ఎరుక కల్గిఉండాలి.

తలి ఎత్తాలి.

గాలిని ముక్కు ద్వారా విడచి పెట్టాలి.

ఈ అభ్యాసం 5 మార్లు కళ్ళు మూసుకోని చేయాలి. సాధన ఆయ్యాక ప్రకాంతంగా కూర్చోని కళ్ళుమూసి చిదాకాశం చూడాలి.

తెలుగు యోగులైన సనారీ విష్వనాథ అవధూత, తరికొండ వెంకమాంబ షణ్ముఖి ముద్రకు రాధాయంత్ర మని పేరు పెట్టిరి. స్వర యోగ ప్రవర్తకులైన పీఠ బ్రహ్మేంద్ర యోగి షణ్ముఖిని ఇలా వర్ణించారు.

“కన్నులు వీనులు మూసి గాలి రాక పోకలు తెలిసి

పున్నహ వెన్నెల బైలు కన్ను తెరచి జూడవే మనసా”

స్వరమందు పంచతత్వ నిర్ణయం

చంద్ర స్వరంబునకు ఘడియ అయిదు

సూర్య స్వరంబునకు ఘడియ అయిదు

పృథ్వి తత్త్వంబునకు ఘడియలు—1 1/2

అప్పు ,, —1 1/4

అగ్ని తత్త్వం ,, —1

వాయు తత్త్వం ,, — 1/3

ఆకాశ తత్త్వం ,, — 1/2

అందు పంచతత్వములకు ఘడియలయిదు చొప్పున దినం జోక్కంటికి ఘడియలరువదింటికి సూర్యుండారు, ప్రకారంబుగ చంద్రుండారు.

|        |       |       |            |
|--------|-------|-------|------------|
| పృథ్వి | తత్వం | — 12" |            |
| అప్పు  | ,,    | — 16" | పంచతత్వముల |
| తేజో   | ,,    | — 8"  | పరిష్కారం  |
| వాయు   | ,,    | — 6"  |            |
| ఆకాశ   | ,,    | — 1"  |            |

సంవత్సర స్వర ఫలము - నాడి పరీక్ష

సంవత్సరమునకు ఎనిమిది దినములవరకు చూడవలయును. చతుర్థశి చివరను, అమావాస్య మొదటనుండి స్వరం సంధి స్వరమనబడును. సంధి స్వరం శుభమును, సూర్య స్వరం సప్తంను తెలిపును. చతుర్థశి చివరను చంద్రస్వరం, అమావాస్యమొదట సూర్యస్వరం ఉండిన సంవత్సర మందు శుభము కలుగును. సంవత్సరాది మొదలు మూడు దినములు నిద్రించుకాలమున సూర్యస్వరమును, ప్రాతః కాలమున చంద్రస్వరముం ఉండవలయును. ఇటు లనే ఎనిమిది దినముల వరకు చూడవలయును.

ఆధారాలు

- (1) కేరళ సాముద్రిక స్వర జ్యోతిష శాస్త్ర సంగ్రహం, కాశీనాథుని నాగేశ్వర రావు పంతులు, కమలారత్నాకర ముద్రాక్షరశాల, చెన్నపురి—1892
- (2) సకలార్థ గురు భోదసార గ్రంథం శివరీల శాంతా సంద యోగి, చెన్నపురి 1871

## ప్రాణ సాధన

అత్మానుభూతిని పొందుటయే ఈ జీవిత లక్ష్యం. ఏకాగ్రత, ధారణలు సాధిస్తే మనస్సు కుదుట పడును. మనస్సు కుదుట పడితే ప్రాణము నడక తగ్గును. ఏకాగ్రతకు మనస్సు మల్లించాలంటే అరేక అడ్డంకులు వస్తాయి. ఈ అడ్డంకులు తొలగించుకుంటే అభివృద్ధిని పొందవచ్చును. ఇది ప్రతి ఒక్కరికి ఈ జీవితయాత్రలోనే అనుభవించగలరా? అన్నది ప్రశ్న. యోగము మరియు తంత్రము కూడ పై ప్రశ్నకు అవుననే సమాధానం చెప్పుచున్నవి. ఏదైనా సాధన చేయాలంటే సమయం తీసుకొనును. రోగము, బద్ధకం, కోరికలు, మరియు సంస్కారములు మొదలగునవి అడ్డంకులున్నాయి. ప్రాణమునకు భంగము కల్గితే మనస్సుకు కూడ భంగము కలుగునని యోగశాస్త్రం చెప్పుచున్నది. దీనికి యోగము రెండు ఉపాయములు చూపించును. ప్రాణమును అదుపు చేస్తే, మనస్సును అదుపు చేసినట్లే, ఎందుకనగా ఈ రెండూ ఒక దానిపై మరొకటి ఆధారపడును. మనస్సుకు భంగము కల్గితే, ప్రాణమునకు భంగము కలుగును. మనస్సును అదుపు చేస్తే ప్రాణము అదుపు చేయవచ్చును. ఇది రాజ యోగులు, జ్ఞాన యోగులు సూచించే మార్గము.

స్వరయోగము హఠయోగము భిన్నమనుకోరాదు. స్వర యోగము. హఠయోగముల లక్ష్యం రాజయోగము చేయటమే. పింగళనాడి ఆడేటప్పుడు షట్కర్మలు చేయాలని శివ స్వరోదయము (118) లో సూచించ బడినది. ఆ షట్కర్మలు వివరాలు లభ్యం చెప్పబడలేదు. హఠయోగములో నేత్రి, ఛాత్రి, బస్తీ, కపాలభాతి, త్రాటిక, మరియు నౌశి ఆరు కర్మలుగా చెప్పారు. షట్కర్మలకే హఠ యోగులు అధిక ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. శివ స్వరోదయంలో మూల బంధ, మహాబంధ పేర్కొన బడ్డాయి. వ్రీబంధాలు, కుంభకం, మరియు శాంభ

- 
- 1) షట్కర్మల గురించి వేమన యోగము పుటలు 129-154 లలో అష్టకర్మ ప్రకరణంలో వివరించబడ్డాయి.

వినుద్ర, ప్రాణాంత్రీ యక్తగా పెంచును. అందువల్ల హఠయోగం, రాజయోగం స్వరయోగ సాధనకు అవసరం. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే ఒకదాని మీద మరొకటి ఆధార పడిఉన్నాయి. హఠయోగ షట్కర్మలు ప్రాణాయామమునకు ఉపకరిస్తే, ప్రాణాయామ రాజయోగమునకు ఉపకరిస్తే, అపైని స్వర యోగం పైరెండు యోగముల కంటే ముందుకు వెళ్ళి, ఛేదనను వర్ణించును.

నాడిబుద్ధి

స్వరశాస్త్ర మంజరి 261-262) లో నాడిబుద్ధి గురించి ఇలా పేర్కొనబడినది.

“అరుణోదయంబున నప్పుడే లేచి  
కూర్చుండి పవనంబు గూర్చి శోధించి  
శోధించి నాళ్ళను బుద్ధిగ జేసి  
శుభ తత్త్వములతోడ సోమడు నడువ  
పూర్వోత్తరంబుల పాలించి చూచు.”

ఇచ్చట గణపనారాధ్యుడు ప్రాణాయామమునకు మూలమైన నాడిశోధన పేర్కొన్నాడు. ప్రాణాయామమునకు ముందుగానే నాడులు శోధన చేయాలని పాశ్చిమ సంహిత (19-81)లో ఇలా చెప్పబడినది.

“కృత్యాదు నాడిచుద్ధి ప్రాణాయామం తతః కరు”

స్థితి (Technique)

ద్యాయననంలో కూర్చో కుడిచేతి బొటన వ్రేలితో ముక్కుకుడివైపు రంధ్రం మూసి. ఎడమ రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చాలి. ఇప్పుడు చిటికె వ్రేలు, మంగరం వ్రేళ్ళతో ముక్కు ఎడమవైపు రంధ్రం మూసి కుడి వైపుకు నెమ్మదిగా వదలాలి. మరల ముక్కు కుడిరంధ్రం ద్వారా విడచిపెట్టాలి. ఇది ఒక యూనిట్. గాలి పీల్చడం విడవటం 1:2 నిష్పత్తిలో జరగాలి. పిల్చేగాలి కంటే విడిచేగాలి రెట్టింపు ఉండాలి. ఐదు యూనిట్లు చేసి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

ఉపయోగములు :

ఇది గాలి రాక పోతలను ప్రమపర్చును. మనస్సుకు ఏకాగ్రత వస్తుంది. హెచ్చు రక్తపోటు గలవారు కూడ చేయవచ్చును.

గమనికలు :

స్వర యోగసాధకులు పెసరపప్పుతో కూడిన మితాహారము, ఆవుపాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని ప్రమానిక యోగ గ్రంథాలలో చెప్పబడినది. మూడు నెలలు ఈ సాధన చేస్తే నాడి శుద్ధి కలుగునని సూచించబడినది.

పంచరాత్రంలో ప్రాణాయామం

శ్రీమాన్ యస్. బి. రఘునాథాచార్య (వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం - సంస్కృత విభాగం) ప్రాణాయామ అవసరమును తమవ్యాసంవే ఇలా వివరించారు. “తన అంగులి ప్రమాణంగా ప్రతివాని దేహమును 96 అంగుళముల పొడవు కలిగి ఉంటుంది. ప్రాణము దేహమున కంటే 12 అంగుళములు హెచ్చు పొడవు (అనగా 108 అం) కలిగి ఉంటుంది. దేహములో ఉన్న వాయువును దేహంలో పుట్టిన వహ్నికి తక్కువగా గాని, సమానంగా గాని చేస్తే బ్రహ్మ స్వరూపం గొచరిస్తుంది.

“దేహమానం స్వాంగుళభిః షణ్ణవత్యంగుళాయతమ్

ప్రాణస్థిరీరాదదికః ద్వాదశాంగుళ మానతః

దేహస్థమనిలం దేహ సముద్భూతేన వహ్నినా

స్థూనం సమం వా యోగేన కుర్వబ్రహ్మ విదిష్యతే

తూర్పుదిశ

తూర్పుదిశగా కూర్చోని యోగ సాధన చేయడం, తూర్పుదిశగా పడుకొని నిద్రపోవాలని యోగ గ్రంథాలు చెప్పుతున్నాయి. ఇటీవల జరిగిన ఆధునిక పరిశోధనలు ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించుచున్నాయి.<sup>2,3</sup> ఉత్తరదిశకు అయితే అందోళన, అలజడి పెరుగుతాయి. యోగ సాధకులపై బూమియొక్క ఆయస్కాంత వలయాల ప్రభావం తక్కువని తేలింది.

"Intererteringly, only valunteers who Yoga were able to withstand the Pulsatir (PMF) with little unease.<sup>3</sup>

## A LIVING MAGNET

Recent scientific studies have science and man closer to yoga. about the positive and negativ, flowing in the body, and scienc existence of these flows which influenced by the ions and the field in the atmosphere.<sup>4</sup>

- 
- 1) పద్మ సఁహిత - పుట - 75 (1.25)

ప్రచురణ : జి. ఆర్. జ్యోతిష్క, మైసూర

- 2) Effect of extreamlylow Frequency on serum cholinesterase in Hum K. R. Rajeswarí, M. Satyanarayana Narayana, Sarada Subramanyam, I Experimental Biology, Vol-23 Apr 197.

- 3) Never sleep with head Towards SETHY, PROBE INDIA, FEB-86. p1

- 4) 'Gauquelin. M.: The cosmic clocks

## ఛాయ పురుష సాధన

స్వర యోగ సాధనలలో అతి ముఖ్యమైన కళ ఛాయోపాసన. ఛాయ అనిగా నిడను చూచుట. ఇది ఒక రకమైన ధారణము లేక కేంద్రీకరణము.

ఆత్మానుభూతి నొందుటకు ఇది ఒక ప్రత్యక్షసాధనంగా చెప్పబడుచున్నది. ఉదయం 7-8 గంటలకు మధ్య మంచినమయంగా ఈ సాధనకు శివస్వరోజయంతో చెప్పబడినది. అంటే సూర్యోదయం తర్వాత 1-1 1/2 గంటల మధ్య ఈ సాధన చేయాలి. సూర్యుడు వేకిలేకుండాను, మేఘములతో కప్పకుండాను ఉండి ఉండాలి. వెన్నెలలో కూడ చేయవచ్చని స్వర చింతా మణిలో సూచించబడినది. స్వర శాస్త్ర మంజరిలో ఛాయా పురుష సాధన గురించి 889-825 సంఖ్యలలో వివరించబడినది.

### స్థితి (Technique)

ఆకాశమునందు ముప్పులేని సమయమున నిర్జన ప్రదేశమందు సూర్యునకు అభిముఖముగా నిలువబడి రెండుచేతులును ధారాళముగా విడిచి గాని లేక నడుమునకు ఆగిండ్రిగాని వుంచి తన నీడయొక్క కంత స్థానమున నేత్రముల దృష్టివైడకుండా వుంచి చూడగా నీటియందు సూర్యబింబమును జూచినట్లయితే యెట్లుకనబడునో అట్లే తళతళమని మెరయు బింబముపంటి ఆకృతి కనబడును. అంతట ఆదృష్టి చెదరకుండా తన ముఖము లేదినంతి వరకూ యెత్తి ఆకాశమును చూడవలెను. తన నీడ భూమిపై యెట్లుగా నుండునో అట్లు శుద్ధతెలుపు చర్ణముగా స్వరూప దర్శనమవును.

### లక్షణములు

శిరస్సు కనుపించకపోయిన ౬ మాసములలో పృథ్వు సమకూడును. ఛాయ మలినముగా కనబడిన జ్వరము కలుగును. (సూర్యశాంతి చేయవలెను) పచ్చగా కనబడిన రోగము, యెరుపుగా కనబడిన

అయిశ్వర్యము, మధ్యను రంధ్రము వున్నట్లు కనుపించినా శస్త్రఘాత యగును. జీవివున్నట్లు, మెరుపువలె, పొగగప్పినట్లు కనుపించిన శ్లేషము సంభవించును. ముఖము మరి వకవైపువున్నట్లు కనబడిన రోగము కలుగును. చాను వెన్నెలలో భూమి పైనున్న ఆకాశమునందున్న కనబడును. రాత్రి యింట్లో దీపము వద్దనున్నా కనబడును. చాయను సర్పిదా అభ్యాసము జేసిన సర్పవిషయములు తెలియవచ్చును. చాయకనుపించక పోయిన తక్షణం మరణం కలుగును. ఏమిషి యొక్కగాని నాసికముయొక్క కుడిరంధ్రముగుండా రాత్రిపగలు వాయువు చలించ నేని మూడవనినమున మృతికలుగును. రెండు ముక్కురంధ్రముల గుండా రెండు లేక మూడుదినములు రాత్రిపగలు వాయువు నిరంతరము ప్రబలముగా సడిచి నట్లయితే సుమారు నెల లేక నలుబదిదినములు ప్రాణముతోనుండి తరువాత మృతి జెందును.

ఏమిషియొక్క యైరా, నాపుసాతముల ద్వారగాక నోచిగుండా పవనము నడిచిన యెడల రెండుదినములుండి యచపురి కేగును.

అరుంధతి, ధృవుండు, విష్ణుపాదములుగాని మాతృమండలము గాని మృత్యుకాలము నందు కనబడవు. జహ్వ, అరుంధతి, నాసాగ్రము, ధృవుండు భ్రూమధ్యము, విష్ణుపాదము, నేత్రద్వయము మాతృమండలము.

1 రాజయోగానందము, శ్రీమద్దత్తాత్రేయ గురుపరంపర ముంహారి వీరన్న యోగి శిష్యుడు కొండలరాయుడు - సి. వి. కృష్ణా బుక్ డిపో, మద్రాసు - పుట - 49.

2 చాయోపాసన గురించి స్వర చింతామణితో వివరించబడలేదు. శివస్వరోదయంలో 351 వ శ్లోకము నుండి 370 శ్లోకము వరకు చాయ సాధన వర్ణన కలదు.



## స్వరయోగంలో జ్యోతిషం

జ్యోతిష శాస్త్ర ఉనికిని యోగశాస్త్రం గుర్తించినది. అనేక జ్యోతిష శాస్త్రంకాలు యోగగ్రంథాలలో ప్రస్తావించబడ్డాయి. యోగశాస్త్రంలోగల జ్యోతిష షాంకములు వెలుగులోకి తేవటానికి ప్రయత్నం జరగలేదు.

వాసిష్టమతమును స్వరశాస్త్ర మంజరిలో పేర్కొనబడినది. వాసిష్ట సహితో 5వ అధ్యాయం నుంచి 8వ అధ్యాయం వరకు గల 191 శ్లోకాలలో జ్యోతిష విషయాలు వర్ణించబడ్డాయి. సూర్య, చంద్రుల స్వరముల నడకను బట్టి భవిష్యత్తు చెప్పడం ఈ శాస్త్రలిక్ష్యం. ఈ శాస్త్రమే 64 కళలలో ఒకటైన స్వర శాస్త్రంగా ఉదాహరించబడినది.

“గణక వ్యవహారోచ స్వరశాస్త్రంచ శాకునం”

( శివరత్న రత్నాకర )

వర్తమాన, భూత, భవిష్యతుల మంచి చెడులు గుర్తులు గ్రహాలతో ముడి వడి ఉంటాయి.

భూతం భవ్యం భవిష్యచ్చ శుభా శుభఫలం తథా

రాశిష్యేతేషు దేహేస్మిన్ విజ్ఞానవ్యం గ్రహోదయాత్.

ఈ వర్తమాన భూత భవిష్యత్తు అంచనా నాడుల సంచారములో జరిగే గాలినడకపై ఆధార పడుతుంది. చంద్ర, సూర్య, సుషుమ్నలే ఆ నాడులు. నాడులలో 12 రాశులలో గ్రహాలు రోజూ సంచారం చేస్తాయి. ఈ రాశులు మూడు రకాలు చరాలు, స్థిరాలు, ద్వింద్వ భావాలు. జ్యోతిష శాస్త్రంలో గ్రహాలపైను, స్వరశాస్త్రంలో శ్వాస సవరపై ఆధారపడుతాయి.

అంబ్రప్రదేశ్ గుప్త విద్యావేత్తల సంఘం (A P. occult association) ఈ రచయితకు 25-1-1987న “యోగరత్న” గౌరవ దిరుడు యిచ్చి సన్మానం చేసిన సందర్భంలో ప్రాసిన ప్యాసం ఆధారం.

1. అగ్నితత్త్వం - 1-5-9, మేష, సింహ, ఘనస్సులు,
  2. భూతత్త్వం - 2-6-10, వృషభ, కన్య, మకరాలు
  3. వాయుతత్త్వం - 3-7-11, మిథున, తులా, కుంభాలు,
  4. జలతత్త్వం - 4-8-12, కర్కటక, దృశ్చిక, మీనాలు
- జ్యోతిష, స్వరయోగ సంబంధాలను గూర్చి ఇలా ప్రవచించబడినవి.

శ్లో॥ సవారకరణ హోరా సకాల సుఖిసస్య చ

పాతస్య విద్యతే జ్ఞానం యేన సంబుద్ధ్యతే స్వరః

(స్వర చింతామణి 1-9)

చాయ ఉపాసనదల్ల త్రికాంజ్ఞానం వచ్చునని శివ స్వరొదయం (316) లో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ త్రికాంజ్ఞతద్ మాహ్నితి దరమానందచే వచ

సతతాభ్యాస యోగేన నాస్తి కించిత్సేద్యభవమ్.

స్వరశాస్త్ర మంజరిలో జ్యోతిషాంశాలు, వన్మాస ఫలములు, మాస ఫలములు, పక్ష ఫలములు, వారఫలములు, స్వరమునందలి గ్రహ గతులు, ప్రశ్న చెప్పురీతి, తత్త్వభేదములు - రోగములు, రావిప్రకరణము, గర్భప్రకరణము, చాయా పురుష లక్షణం వగైరా వర్ణించబడ్డాయి.

ఆధునికులచే యోగ, జ్యోతిష్యాంశలతో యిద్దరు లెలుగువారు కృషిచేసారు.

- (1) టి. సుద్వారావు గారు (పితాపురం) (2) కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులు గారు

## స్వరయోగంలో ఆయుర్వేదం

ఆయుర్వేదంలో త్రిగుణాత్మకమైన దేహంలో ట్రిడోషాలైనటువంటి వాత, పిత, కఫాలున్నవని, వాటి సామాన్య వ్యవస్థ అంటే మూడింటి యొక్క సమత్వం ఆరోగ్యస్థితి అని, అందుకు వ్యతిరేకమైనవి రోగస్థితి అని నిర్వచించారు. ఈ ట్రిడోష సిద్ధాంతమునే హఠయోగులు, స్వరయోగులు, యోగ షికిత్సా విధానమునకు ఆధారంగా గుర్తించారు.

స్వర యోగ గ్రంథములలో సూర్య చంద్రస్వరముల ఫలితాలను ట్రిడోషాలలో చెప్పుటయేగాక, ఔషదములను, రసాయన (సిద్ధబస్మాలు) పదార్థములు చంద్రస్వరం ఆడేటప్పుడు తీసుకోవాలని చెప్పబడినవి (శివస్వరోదయ - 103, స్వరచింతామణి - 6౨-41 స్వరశాస్త్రమండరి-200)

పూరకం చేస్తే ధాతు సామ్యం జరుగునని శివస్వరోదయం (376, స్వర చింతామణి - 5౨ - 13) చెప్పబడినది. స్వర చింతామణిలో పూరకము పలన మగసిరి కల్గనని అంటే అసక్తత (IMPOTENCY) తగ్గునని సూచించబడినది.

శ్లో॥ పూరకం కురుతే పుష్టిం ధాతుసామ్యం తదైవ చ  
బలదర్శే దీపనం చ పురుషత్వం ప్రదాపయేత్

సూర్య, చంద్ర స్వరములు గతులు తప్పిన వీటిశాంతి కొరకు ఔషద సేవ, దానములు, ఉపములు, హోమములు, దేవతా పూజలచే జంపవచ్చును. (శివస్వరోదయ - 370, స్వరచింతామణి (23౨-43). ఆయుర్వేదంలో భూతవైద్యంలో ఈ ప్రక్రియలు చెప్పబడ్డాయి. చంద్రనాడి వచ్చినప్పుడు జలక్రిడ (SWIMMING) సలుపరాదు. సలిషినచో వాత శ్లేష్మములు ప్రకోపించును.

తత్వ భేదమువలన రోగములు వస్తాయని స్వరశాస్త్ర మండలిలో ఇలా చెప్పబడినది.

“రోగస్తుడటు రాగ రోగమటో పేళ్ళు  
 వాయుతత్త్వంబున వాత రోగంబు  
 జ్వర సంస్పృహతాటు కడగి పృచ్ఛికిని  
 శ్వాస కోశములు శ్లేష్మనిరతమున  
 శశి థాను క త్తరిజును త్రిదోషంబు” 726

స్వర వింతామణిలో శుక్రదోషము నివారణకు కొన్ని మహావికలు  
 (Herbal Medicine) (250) సూచించబడ్డాయి.

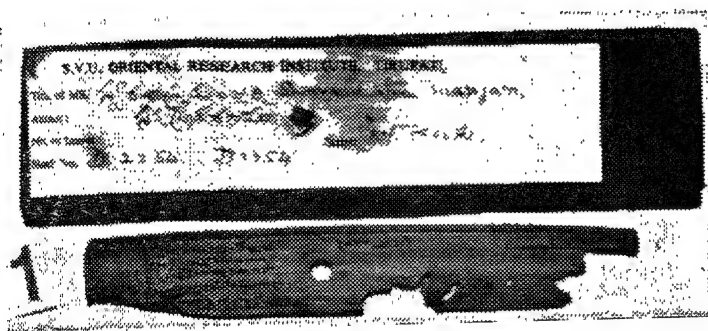
స్వర యోగములో ముఖ్యమైనది నాడి విజ్ఞానము. చేరినాడి పరీక్ష  
 పూర్వ వైద్య గ్రంథములలో కానరాదు. ఇది యోగ సంప్రదాయమునుండి  
 సంక్రమించినది. మూడు నాడులను, పంచతత్వాలను తెలుసుకొంటే, మందులు,  
 తసాయనముల పరిలేదని శివస్వరోదయము (391)లో చెప్పబడినది.

శ్లో॥ నాడిత్రయం విజ్ఞానాతీ తత్వజ్ఞానం తత్తైవ చ  
 నైవ తేన భవేత్తుల్యం లక్షకోటి తసాయనమ్



స్వ ర్కా ప్ర మంజరి

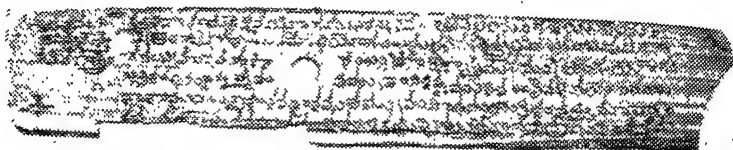
గణపనాథ ప్రణీతము



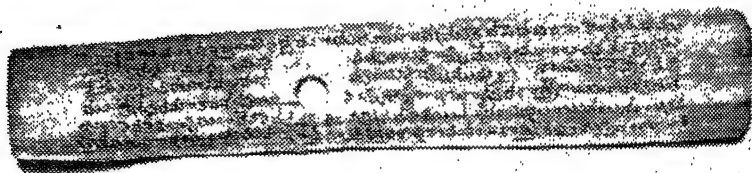
మూల గ్రంథము

# స్వరశాస్త్ర మంజరి

రీయపరి రాశపత్ర ప్రతిలోని మొదటి పుట నకలు



రీయపరి రాశపత్ర ప్రతిలోని చివరి పుటల నకలు



## స్వరశాస్త్రముంజరి

గణపనాథ్య ప్రణీతము

కృతి పర్వ

[ఆదిమ<sup>1</sup>బ్రహ్మకు నాత్మసంభవుడు  
అతనికి గొండిఁస్యు దతనిగోత్రమున  
గణ్ణాయమాత్యుఁ దగణ్య విక్రముఁడు  
సత్య సదాచార సన్మార్గవర్తి  
చంద్రశేఖర పాద సదృశి పరుడు <sup>2</sup>

వీరప్రతాపరుద్రప్రసంస

భూ మండలమున ఇంబూ ద్వీపముందు  
భారత చర్షమున భరత ఖండమున  
హిమ సేతు పర్వత మెల్లను మెసె  
ఆ దేవముల కెల్ల సభిపతియైన  
వీర ప్రతాపుడై వెలయు రుద్రుండు  
ఆ రుద్ర బూపతి కాయంబైన  
సోంపారు <sup>3</sup> నర్ధీవ్వర యోరుగంటి

1 లుప్త భాగము పూర్తి చేసిన చోట గుండలారారమగు గుచ్చుడును.  
[ ] ఈ కవి పంశాదికములు తిరుపతి వ్రాతప్రతిలో లేవు. నేటి  
టూరి వారి వ్యాసం నుంచి పూరింపబడినది. ఈ యోగిపంశాదిక  
ములు గల ఈ పంక్తులు ఎచ్చటనుండి సేకరించిరో వేలూరి వారు  
వివరించెడు. ఈ భాగమే లేక పోతే, తలకాయ లేని మొండెమే  
మనకు మిగిలి యుండేది.

2 సదృశి పరుడు గాని సదృశ్యపరుడు అని ఉండదం ఊహించు

3 యాదీభంగము, సోంపారునర్ధీవ్వరి అం పీ యాదీభంగం ఉండదు.

### రామరాజు ప్రశంస

మంత్రి శేఖర వృత్తి మహిమీద వెలసి  
 దేవమాంబికతోడ రెరఁ గొప్ప గూడి  
 కులమందు చంద్రులు కొడుకుల గాంచి  
 కొడుకులలో పెద్ద గుణవంతుడైన  
 రామరాజున భూమిరమణతో వెలసి  
 రాజ విక్రమస్పత్తి రాజపూజితుడు  
 పరసరిసోదరభావంబు బిరుదు  
 బ్రహ్మణ్య పరమూర్తి పరమార్థవేది  
 ఆగమవేదసదాచారయుతుడు<sup>1</sup>  
 బంధు చింతామణి పరపుష్కారి (?)<sup>2</sup>  
 సురరాజభోగభాసురరక్షకుండు  
 దాన ధర్మైక తాత్పర్యచిత్తుండు  
 మహాసియ్యచ్చుత్తిని మహిమీదనడిపి  
 ఏకపత్రీవ్రతం బింపార నడిపి  
 కొడుకుల గూతుల కొమరొప్ప గాంచి  
 సుఖలీల విభవంబు సోంపారనుండి  
 కాకతి రాజ్యంబు కడుచన్న మీద  
 నో సురత్రాణుని నుద్దండ రాజ్య  
 మహిమతో జెన్నాఁడు మన్నన మీద

1 ఆగమవేదసదాచారయుతుడు ఉన్నచోటనే స్వరయోగి, కవి యున్నాడు. ఈ అవతారికకు చరిత్రకంగానే గాక యోగపరం గాను కూడ చాలా ప్రాముఖ్యం వుంది.

2 పరమోపకారి అనడం ఉచితం



నిజభుజవిక్రమసితినివృణుఁడు  
 శ్రీలోసంగి పురాణశ్రీకాంతుఁ డగుచు  
 అశ్వసామంతుల నాందోళములను  
 వీణావాద్యముల వేదఘోషముల  
 మంగళపాఠకమహితక్రిరైనల  
 మండలేశ్వరులీల మాన్యుగా వేతె

1 \* \* \*

మంత్రీశేఖరుడైన మంత్రీకనుజుండు  
 మానితగుణి యన్నమాంబ కగ్గిజుండు  
 సంసార<sup>2</sup> మధ్యస్థసాధకోత్తముడు  
 గణపనారాధ్యుండు<sup>3</sup> కమనీయమూర్తి  
 శ్రీశివానందుడై శివయోగమునను<sup>4</sup>  
 శివరాత్రి వెలయంగజేయుచునుండె  
 ఆరాత్రి మునులు సమాధియోగులును<sup>5</sup>  
 స్వరశాస్త్ర యోగంబు సరిగాగ<sup>6</sup>దలచి

40

### స్వరయోగ మతములు

సంసారజతులకు సహజయోగమున<sup>7</sup>  
 స్వరశాస్త్రయోగంబు సరిగాగదలచి  
 హరమతశాస్త్రంబు హరిశాస్త్రమతము

1. ఈ గుర్తులున్నచోట నేలటూరివారు కొంత భాగము విడిచిపెట్టి యుందురేమో!
2. ఈ యోగి సంసారములో నుండి స్వరయోగ సాధన చేసినట్లు తెలుపు తున్నాడు.
3. ఈ గ్రంథ రచయిత గణపనారాధ్యుండు అని తెలుపుతున్నది.
4. ఇచ్చటనుండియే వ్రాతప్రతిలో కలదు.
5. వాసిష్ఠ మత్స్యేంద్రుల సంప్రదాయమును పేర్కొన్న తొలి యోగ గ్రంథము (హతరత్నావళి పుట- )
6. చెప్పంగఁ దలచి (ఆంధ్ర) ద్విపద సాహిత్య చరిత్ర పు-463)
7. నేలటూరివారి వ్యాసం ఆధారం. తాళప్రతిలో లేదు.

హతయోగశాస్త్రంబు<sup>1</sup> నధ్యాత్మమతము  
 వాశిష్టమునిచందు<sup>2</sup> వనిత<sup>3</sup>యోగంబు  
 నానామతైకంబు<sup>3</sup> నవనాథమతము  
 మహితమై యొప్పెడు<sup>4</sup> మార్తాండమతము  
 కడునొప్పచున్న విక్రమసింహమతము<sup>5</sup>  
 కొమరొప్ప<sup>6</sup> వెలసిన గోరక్షమతము  
 కడు చిత్రమగునట్టి<sup>7</sup> కామాక్షిమతము  
 మొదలుగా మహిమీద ముఖ్యమైయున్న  
 యోగ శాస్త్రములెల్ల యోచించి చూచి  
 జీవహేతువుగాగ జీవునిబట్టి  
 తెరగొప్పజనులెల్లఁ దెలియునట్లుగను  
 స్వరశాస్త్రమంజరి వర్ణింతుబీతి.  
 ఆదిమధ్యాంతంబు లవి యెట్టివనిన  
 స్వరమూలమగు నాధ<sup>8</sup>సంభవం బరయ  
 కడుసూక్ష్మమైయున్న కాలచక్రంబు  
 మొదలై ననాళ్లను మూడుభేదములు  
 ఆదిత్య చంద్ర కాలానలబలము  
 మాసపక్షబలంబు మఱి యబ్దిబలము  
 అవతారబల ముదయస్త<sup>9</sup>మస్వరము

50

60

- 
1. తాళపత్ర ప్రతిలో “ఆజిపయోగంబును” అని కలదు. చూడుడు సేలటూరి వారి వ్యాసం, భారతి.
  2. సేలటూరి “వల్క్యయోగంబు”.
  3. నానా మతంబును - జి.ఓ.యమ్.ఎల్.ఆర్. నెం. 2518.
  4. అభ్యాసమతమైన,
  5. ఈ మతము సేలటూరివారి వ్యాసంలో లేదు.
  6. కొమరొప్పచున్నట్టి - సేలటూరి.
  7. కడునొప్పచున్నట్టి - సేలటూరి.
  8. నాద కావచ్చును.
  9. యాస్త స్వరంబు కావచ్చును.

కణగి తత్తద్గ్రహకాలమానములు  
 తగువర్ణమాకార ధర్మంబు రుచులు  
 నుత్పత్తిజలమును నౌగి మాతపలుకు  
 సరిదిక్కు పలుకును స్వరభేదములు  
 పరగంగనొప్పెడు భరత శూన్యములు  
 వెలయ నక్షత్రప్రవేశ భేదములు  
 తత్త్వఫలంబులు తన్మిశ్రమములు  
 వెలయు బలాధిక విషయామృతములు  
 కాలచిహ్నములు షట్కర్మ గర్భములు  
 అంగనావశ్యంబు లన్నభేదములు  
 యుద్ధభేదములెల్ల నొనర వర్ణింతు.  
 పరగ దేహము చెట్టు పవనుండు పక్షి  
 స్వరతత్త్వమును వేళ్లు శాఖలు కాళ్లు  
 స్వరకార్యసంతతి స్వరశమనంబు  
 పరగ మూలాధార పద్మకర్ణికము  
 మహితమై బిందువు మధ్యనాశమున  
 ప్రాణనిలయముతోడ పరగంగ బుట్టు  
 తమతమతావుల తమవర్తనముల  
 నాదియాదిగ బుట్టు ననిలభేదములు  
 అందులోపల ప్రాణుఁ డాత్మతోఁగూడి  
 యుదరంబునను జీవమొప్పుపర్చించు  
 మానసాంబుజముతో మరిహంసుఁడనగ  
 నౌగిమనఃపద్మంబునుం దేటితెరఁగు  
 అష్టదశంబుల<sup>1</sup> నరరుచునుండు.

70

80

90

1. కంతకూపమునందు ఆధోముఖముగ ఎనిమిది దళములతో తాడిచెట్టువంటి కొడతో, అరటిపువ్వువలె, చంద్రకాంత శిలవలె ప్రకాశించు హృదయ పద్మము బాగా విస్తరించును.

### స్వర ఫలములు

ఫలములు జెప్పెద పాటించి వినుము  
 సురపతిదళమున సుకృతంబు చింత<sup>1</sup>  
 అగ్నిదళంబున నాకటి చింత  
 పరగఁహమ్మంబున పాపంబు చింత  
 గొనకొని నైర్మతి కోపంబు చింత  
 చరుణునిపై యింపు వర్ణించు మనసు  
 శ్వాసనుని దళమున వరియించు మనసు  
 ధనదుని దళమున ధర్మంబు తలఁపు  
 వలయు నీశాన్యాన వైరాగ్య చింత  
 మధ్యననుండి సమహితభావంబు  
 దళములు మెలకొల్పు తగువర్తనంబు  
 కణఁగి కేసరముల కలగాచుచుండు  
 నెరయ కర్ణికయందు నిద్రించుచుండు  
 సల్లింగ కమలాన జ్ఞానంబు బుట్టు  
 చని పద్మమునభయ చర్చనంతటను (?)  
 మణిపూరకంబున మహితభావంబు  
 కణకమై నిలుకడ కంతమధ్యమున  
 చంద్రసూర్యులపేర చరియింపుచుండు  
 తగ సుషుమ్నాబిల ద్వారమధ్యమున

100

110

1. గణపనారాధ్యుని ప్రభావం తరిగొండ వెంకమాంబపై కనిపిస్తుంది:

సురరాజదళమున సుకృతంబుచింత  
 బలుపన్నదళమున భక్షించుచింత  
 ఆల యమభాగమందలి పాపచింత  
 సరవి నైర్మతిని దోషము తెన్నుచింత  
 నెటి వరుణునిదిశ నిద్రించుచింత  
 చాల వాయువుదిశ సంచారచింత  
 యాలోన ధనదుని యలధర్మచింత  
 వలల నీశాన్యాన వైరాగ్యచింత.

(రాజయోగసారం 3-30)

# మౌనదీక శతాశయము

THE PSYCHIC BODY



శిఖాచక్రము లో చక్రములు  
తత్వములు చూపబడినవి

వర్తించు నాశీకవర్తన కలిగి  
 తోపుచు నణగుచు దురుసుగ మరియు  
 పదియారు వెలయంగ పండ్రెండు చొరగ  
 నాలుగంగుళముల<sup>1</sup> నడుమ బోనుండు  
 కాలంబు మెలికడు కారణంబదియు  
 సంసార జనులను సాధించిచూడ  
 విడ్వడరెంటను వెలయవర్తించు

### ప్రాణగణనము

అల్పాయుల కనేక మై నాడి నడచు  
 వాయువు బుట్టిన వలను దా నిదియు  
 కాలంబులో సూక్ష్మ కాలభేదంబు  
 లెన్నగా దినముతో నేడాది నడచు.

120

### హంస వివరణ

ప్రకటంబుగా దన ప్రాణంబు గడియ  
 లరువదిగూడిన నాత్మకు దినము  
 అది చూడ గడియ దానగు బాహ్యమందు  
 అదితొమ్మి నూరైన నది పక్షమాయె  
 నెనబనూరును వెయ్యి నెన్నమాసంబు  
 అదియును మూడువేలార్నూరు గాగ  
 చేకొని ఋతువని చెప్పంగబడును  
 పదివేలు తగ నెనుబది నూరులైన  
 అర్థితో నరయంగ నయనమై యుండు  
 ఇరువదియొక్క వెయిన్నాడునూరు  
 పాఞ్చాయ మాసాలు పండ్రెండు నగును  
 నొగిజాన<sup>2</sup> బాహ్యన నొక్కటై నడుచు  
 కాలంబులో సూక్ష్మ కాలచక్రంబు  
 ఏకంబుగా నరి నెన్ని జెప్పెదను

130

1. నడచుచునుండు.

2. తోన కావచ్చును.

యుద్ధము

యుద్ధంబు మొదలుగా యోచించిచూడ  
పరగ ముహూర్తంబు పాటించిచూడ  
పదిగడియలందు పాడ్యంబునడుమ (?)

ఏకోత్తరము వృద్ధి నెన్నగా తిథులు  
కడగి పక్షము రెండుగడియల నడుమ

140

శుక్ల కృష్ణంబుల శోధించి చూడ  
చన నైదుగడియలు చైత్రమాసంబు  
వలసొప్పనటమీద వైశాఖమైదు  
పదిగడియలు నిదిపరికించిచూడ  
పొలుచువసంతంబు పూర్వాష్టమానునను

జ్యేష్ఠ మాషాఢంబు చెరు<sup>1</sup> నైదుజేసి  
పరగమధ్యాహ్నంబు పదిగడియలకును  
<sup>2</sup>వర్షర్తువంబుల వర్తిపుచుండు

వలనుగాగ్రీష్మంబు(ల) వర్తిపుచుండు  
శ్రావణ భాద్రపదమాసంబు<sup>3</sup>లుమరియు  
కడగి సాయా<sup>4</sup>హ్నగడియలు పదియు  
వర్షర్తువందుల వర్తిపుచుండు  
నలిమూడు ఋతువుల నార్షెల్లుపగలు

150

ఆశ్విజ కాశ్రిక మైదైదుజేసి  
పూర్వరాత్రికి పదిబోవ షడృతువు  
మార్గశిరమును పుష్యమాసమైదైదు  
మర్తి<sup>5</sup>అర్ధరాత్రికి హేమంతంబు పదియు  
మాఘ పాల్మణ<sup>6</sup>మాస మరియు నైదైదు  
సపరాత్రికింబదియగు శిరంబు<sup>7</sup>

అదెమూడు ఋతువులు నార్షెల్లు రాత్రి

160



1. చెరి కానగును, 2. ఈ పాదము లేఖకుని పొ.పాటు, 3. మానముల్ మరియు కావచ్చును, 4. సాయాహ్నంపు, 5. అర్ధరాత్రి ఉండదగును, 6. మాఘ పాల్మణములు ఉండదగును, 7. అపరరాత్రికి బదియగు శిశిరంబు కాదగును.

సరినొప్పు మేషాది సంక్రాంతులెల్ల  
 చంద్రాదిమాసాల చరియింపుచుండు  
 ఆడినముతోనంత నలరు వత్సరము  
 బ్రహ్మాండ పిండాండ పరిపాటి యొకటి  
 జ్యోతిషం బల నిదాన సూత్రంబులెల్ల  
 సూక్ష్మకాలంబున చూడ నొక్కటియే  
 ఆయనద్యయంబున నగు నహోరాత్రి  
 షడ్వతుచరియులై చర్చించిచూడ  
 నొగి భోగియును రోగి యోగి సంసారి  
 ఆహారక వ్యవహార భేదములు  
 సంక్రాంతులందు మాసముల పక్షముల  
 వలనొప్పునాయాయి వారంబులందు  
 చెలువొందు తిథులందు చెప్పెడివెల్ల  
 సంవత్సరములోని సర్వకార్యములు  
 దినములోపల చెల్లు తెల్లంబుగాగ  
 గ్రహతారకాంశలు గణులింప మీద  
 సర్వయోగంబులు సర్వకార్యములు  
 సర్వదేవతలును సర్వతీర్థములు  
 సర్వమంత్రంబులు సర్వతంత్రములు  
 సర్వమోక్షంబులు సర్వకాస్త్రములు  
 సర్వము<sup>1</sup> లోపలగాంచు సాధింపగాను.

170

180

### హంస స్వరూపము

స్వరతత్త్వసారంబు చర్చించి చూడ  
 హంస స్వరూపంబు నైయుండునదియు  
 ప్రాణంబునకు దాన ప్రాణేశ్వరుండు  
 ఇది తారకబ్రహ్మ మిది ఈశ్వరాక్షి

1. స్వరముగాంచు ఉండదగును.



నెల వెరింగి<sup>1</sup>యున్న నిలిచిన నిత్యుడైయుండు  
సిద్ధ సద్గురు కృప సిద్ధించు తనకు

నాడుల వివరణ

ఇన చంద్ర శిఖినాడి నెరుగఁజెప్పెదను  
కడునొప్పు నిడ పింగళయు(ను) సుషుమ్నయును  
అందులోపల నాడియన వామనాడి  
పలనొప్పు చంద్రుండు వర్తింపుచుండు.

ఇడా నాడి

చెలువంబు నందును జేయు కార్యములు  
నిర్లమంబులు బెట్టి నిర్లమింపగను  
వరయాత్ర డాన వివాహ మంగళము  
రాజాభిషేకంబు వ్రతదీక్షలకును  
<sup>2</sup>యోజనంబు వ్రత దేవతార్చనము  
నెరియుత్సవము సేయ నేమంబు పట్టి  
<sup>3</sup>తనది రసాయన మంత్రరాజు దర్శనము (?) 200  
గురువిచ్చు సంబోధ కోరి చేయగను  
పరగ శాంతికములు పౌష్టికంబులును  
కృషియు వాణిజ్యంబు గృహనివేశనము  
వెలయంగ భరితాన విషనివర్తనము  
కాలువల్ ద్రవ్యంగ గనిమెలు దెరువ  
చెరువులు బావులు చేకొని త్రవ్వ  
భూషణాలంకార పుణ్యకార్యములు  
శుభకార్యములు సేయ సోముండు మెల్లు

1. నెల వెరిగి నిలిచిన కాదగును, 2. యజనంబు వ్రతదేవతార్చనములును,  
3. రసరసాయన కాదగును.

పె్రి తాపంబును విషము వెక్కినను  
ఆకలి నీరువట్టును నున్నవేళ  
పైత్య రోగంబును పరితాపములును  
చందుని నడిపింప సంతోషమగును.

210

### పింగళా నాడి

దనర పింగళ దక్షిణనాడియందు<sup>1</sup>  
నొనరంగ నందు సూర్యుండు వర్తిండు  
కణక నందుల చేయు కార్యభేదములు  
నరసప్రవేశంబు <sup>2</sup>చేకొనుమేలు (?)  
పరగ నిక్షేపముల్ భండారములును  
శంకుసంస్థాపన సంప్రతిష్ఠలును  
అభ్యంగ జలకంబు లాడ శయనింప  
కయ్యంబులొ తొలుత ఘాతచేయఁగను  
ఁగిడింప వైరహుని తాడిచెట్టు (?)  
<sup>3</sup>విషదాహాగముల్ నిద్వేషణములు  
కణక చిత్రణము లాకర్షణంబులును  
ఘోజనక్రియలును పుతప్రవేశమును  
మారిణ మోహన మైథున్క్రియలు  
ఉచ్చాటనములు గ్రహోద్ధారణములు  
ఘోతక వ్యవహార దుష్ట కార్యములు  
కోరి సూర్యునియందుఁ గొని చేయ మేలు  
వాతపైత్యంబులు వసయించుచోట  
క్షేష్మవాతంబులు జెందని చోట  
నొనరంగ మందాగ్ని బుట్టినచోట  
సూర్యుని నడిపింప శోషించి హాను.

220

230

1. దనరంగ పింగళ దక్షిణనాడి అని ఉండదగును, 2. చక్కని మేలు అని ఉండదగును, 3. విషదాహయోగముల్ కావచ్చును.

సుషుమ్నా నాడి

నాళ్ళను రెంటికి నడుమ సుషుమ్న  
యదియు కా(లా)నలం బసుపేర(బర)గు  
వాయువు రెంటను వర్తింపుచుండు  
తానందుజేయంగ( దగిన కార్యములు  
సన్మసింపక యోగసాధని<sup>1</sup>య్యాన  
ఆశుభకార్యములు హస్తలాఘవము  
ఇంద్రిజాలాది మహేంద్రజాలములు  
దోలాంబుక జాన దుష్టశూన్యములు  
మొగి చమత్కారములును జేయ మేలు  
చంద్రిసూర్యులపేర చరియింపు తెర(గు  
ఒక్కొక్క దినమున నొనర పండెండు  
సంక్రాంతి లెడబెట్ట చంద్రిసూర్యులును  
సరిద్వంద్వమై<sup>2</sup> చరింపుచుండు.

240

నాడుల నడిపించు రీతి

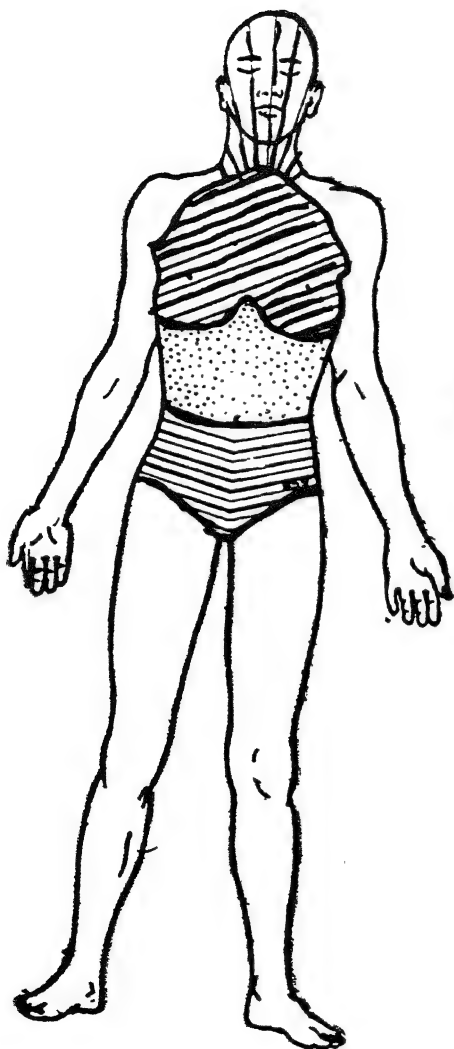
శుద్ధపాద్యమి నుండి సోముడు మొదలు  
విద్వడ రవితోడ వెలయంగనడచు  
మునుకొని చంద్రిండు మూన్నాళ్లు నడచు  
ఈభంగి దక్షిణం బెడబెట్టి నడచు  
పరగంగ నా కృష్ణపక్షంబు లవియె  
బహుళ పాద్యమినుండి పరగ సూర్యండు  
మునుకొని వర్తించు మూన్నాళ్ళయందు  
విద్వడ చంద్రిండు వెలయ వర్తించు  
బహుళపక్షంబున పరగంగ నిట్లు.

250

నాడిశుద్ధి

పరగ సంవత్సరఫలము జెప్పెదను  
మరియును పాల్లాణామావాస్య రాత్రి

1. యాను అని ఉండదగును, 2. తగ చరియింపు ఉండదగును.



హంక ప్రాణములు

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ను సిద్ధించి చూచి    |     |
| లయందు సూర్యుండు నడువ |     |
| క్కయైనట్లు నిద్రించి | 260 |
| ంబున నప్పుడే లేచి    |     |
| వనంబుగూర్చి శోధించి  | 261 |
| ను శుద్ధిగఁజేసి      |     |
| లతోడ సోముడు నడువ     | 262 |
| ంబుల పాలించి చూచి    |     |

### వారశూల

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ందరెడకాలు బెట్టి (?) |     |
| కాలు వెలయంగ నిడుచు   |     |
| ప్ప వలనొప్ప నైదు     |     |
| బెట్టి అర్థితో నడువ  |     |
| భాగి మూడుప్రోద్ధులకు | 270 |
| ు నడువ నొగి లబ్ధఫలము |     |
| నములు నడువక యున్న    |     |
| ంబు చాలంగ లేదు       |     |
| ములు నెనిమిది నెలలు  |     |
| న నొగి నాల్గనెలలు    |     |
| లిథి నడవకయున్న       |     |
| వాయఫలమును లేదు.      |     |

### షాణ్మాస ఫలము

దలైన షాణ్మాసఫలము -  
 : ఆయనద్వయంబు

---

ముందుబెట్టి అని ఉండదగును.

1 నది నుత్తరాయణసంక్రాంతిరాత్రి

259

శుభతత్త్వములతోడ సూర్యుండు నడువ

నాదిక్కు పక్కయైనట్టు నిద్రించి

అరుణోదయంబున అప్పుడే లేచి

కూర్చుండి పవనంబుగూర్చి శోధించి

చంద్రుండు శుభతత్త్వసరణితో నడువ

2 సంజ్ఞపట్టననుండి చయ్యన లేచి

3 ఆకాలు ముందుగా నై దడగులెత్తి

పూర్వోత్తరంబుగా పోలించి నడువ

నార్నెల్లు బలము దానధికంబు గలుగు

4 ఆరయ దక్షిణాయనసంక్రాంతిప్రమాణ

260

నవి పూర్వరాత్రితో తెలియంగ నిలిచి

శుభతత్త్వముననున్న జంద్రు శోధించి

అర్థితో నిద్రింప నరుణోదయమున

శుభతత్త్వముననున్న సూర్యుని యెరిగి

వలపాద మొగినెత్తి వల చెరింగియును

అడుగులు దెసబెట్టి అర్థితో నడువ

షాఙ్మానఫలమెల్ల చాలంగ గలుగు.

### మాస ఫలములు

ప్రతిమాసఫలమెల్ల పరగ తెప్పెదన్లు

సరి శుద్ధివిదియను చంద్రోదయమున

చంద్రుండు శుభతత్త్వసంయుతుడైన

300

మాసఫలమెల్ల మరి యొప్పగలుగు

వెలయంగ చిక్కున్న వెలయంగలేదు.

1. సరి నుత్తరాయణ అని ఉండదగును. 2. శయ్యకాదగును.

3. డాకాలు కావచ్చునేమో ! 4. ఆరయ దక్షిణాయనపు సంక్రాంతి అని ఉండదగును.

పక్ష ఫలము

పక్షఫలం బింక వరగఁ జెప్పెదను  
 కృష్ణపంచాదశి కోరి సూర్యుండు  
 శుభతత్త్వముల నుండఁ జూచి నిద్రించి  
 ఒగిశుద్ధపాద్యమి నుదయంబునందు  
 మేల్కొని కూర్చుండి మెలపున నిలచి  
 1(నలి పూర్వరాత్రియో తెలియంగ నిలచి  
 శుభతత్త్వమున చంద్రుని శోధించి చూచి  
 అర్థితో నిద్రింప నరుణోదయమున  
 శుభతత్త్వముననున్న సూర్యుని యెరిగి  
 వలపాద మొగినెత్తి వల నెరింగియును  
 అడుగులు దెసబెట్టి ఆర్థితో నడువ  
 షడ్మాషఫల మెల్ల చాలంగ గలుగు.)  
 శోధించి చంద్రుని శుభతత్త్వ 2మెర  
 ఎడమపాదంబున 3వీడడుగు లెత్తి  
 ఉత్తరపూర్వంబు నొయ్యన నడచి  
 సరి మూడుపౌర్ణమి చర్చించి చూడ  
 శుద్ధఫలంబు దా సొంపార కలుగు.

శీ 10

శీ 20

1. ఏడు పాదాలు పునరుత్తమయ్యాయి, 2. మెరిగి ఉండదగును.

3. సూర్యుడు నడువవలసిన దినమునందు చంద్రుని నాడి పాటిన భూమి మీద ఎడమ కాలితో తూర్పు దక్షిణముగా మూడడుగులు నడచిన దాని దోషము తొలగును.

చంద్రుడు నడవవలసిన దినమునందు సూర్యునాడి నడచిన భూమి మీద కుడికాలితో పశ్చిమోత్తరములకు మూడడుగులు నడచిన దాని దోషము పోవును. చంద్రునాడికి బలము హెచ్చును. దీనికి వారబలమని చెప్పబడును. పృథివ్యక్తి సంవత్సరాధియందు స్వరమును పరీక్షింపవలయును. (నిర్వచన స్వరధర్మము - 47)

లేకున్న బలమది లేదు పక్షంబు  
 పరగ రేలను గల్గు పదినాళ్ళఫలము  
 తెలియ నొక్కటి నైదుదినముల ఫలము  
 మూడుపంచకముల మూన్నాళ్ళఫలము  
 యెన్నిదినములఫల మెన్ని చూడంగ  
 లేకున్న రెన్నాళ్లు లేకుండు ఫలము.

### వారఫలము

పున్నమిదినములో పూర్ణచంద్రుండు  
 శుభతత్త్వమున నుంటఁ జూచి నిద్రించి  
 అరుణోదయంబున నాదిత్యు డెలమి  
 మునుకొని శుభతత్త్వమున నుండఁజూచి  
 పడమట దక్షిణభాగంబు లరసి  
 తగ వారశూలకు తప్పించి మూడు  
 పాదముల్ వలకేల పాటించి చూడ  
 నడువ వారఫలంబు నయమెప్పు గలుగు.  
 వరుసతో నీభంగి వర్తింపకున్న  
 పరగ నాటికి వారఫలము దా లేదు  
 నడి నుదయా<sup>1</sup>స్తమస్వరము డెప్పెదను  
 ఉదయమం దేస్వరం బొనరంగ నడచు  
 నస్తమానంబున నాస్వరమె నడచు  
 నమరంగ మేలు బలాయు వనిసించు  
 కడగి నడవకయున్న కాలానలంబు  
 బెందనిద్రింప సంప్రీతి మేల్కొనఁగ (?)  
 వెడ్డడ వర్తింప వెలయఁగ మేలు  
 అతిబలాయువుగాన నా తిథిబలము  
 చంద్రసూర్యులతోన సరినెరియైన  
 నిద్రబోయెడువేళ నెరి మేలుకొనక

280

340

1. అస్తమయానికి అస్తమ ప్రయోగించినాడు.



నొక్కడై నిలచిన నొప్పుదా దినము  
అదియు కాలానల మనిపించుగాని  
1 నా తిథినొక్క హాని దా కలుగు  
నా నెలపు దిగవిడిచి యరిగిన గొంత  
అనిబోవునప్పటి కాదినమందు (?)  
చంద్రసూర్యులయందు స్వరభేద మిదియు.

350

### యాత్రా విధానము

ఇంక యాత్రావిధంబు నెరిగింతు దెలియ  
భానువారంబునఁ బదకొండునడుగు  
లిందువారంబున నెనయంగ నాల్గు  
కుజవార మడుగులు 2 కూర్చి తొమ్మిదియు  
బుధవారమున గల్గు బొసఁగి నాల్గుడుగు  
లరయంగ గురువారమం దడుగులారు  
శనిశుక్రవారంబు జన నాల్గుజేసి  
యాయడుగుల నడువ యాత్రకు మేలు.  
తత్త్వభేదము లింక తగ నెరిగింతు.

360

### పంచతత్త్వములు

నమరంగ పృథ్వియు నప్పు తేజంబు  
వాయు వాకాశంబు వరలు తత్త్వములు.

### స్వరమందలి గ్రహగతులు

పంచతత్త్వములు పరగ వర్తించు  
గ్రహములఁ జెప్పెదఁ గణకతోఁ దెలియ  
తగ చంద్రులో పృథ్వి తత్త్వంబు గురుడు

1. నాతిథి యందొక్క కాదగును.

2. కోరి (తిరుపతి).

శుక్రుండు తేజాన సోముడప్పనను  
 వాయుత త్వము బుధువను <sup>1</sup>వాకా  
 సూర్యనాడికి పృథ్వి సూర్యుండు నడచు  
 అప్పున శశి తేజమందు మంగళుడు  
 ఆకాశమున కేతు వనిలుండు రాహు  
 తగ నుండు గ్రహములు తత్త్వంబులందు  
 పృథ్విత త్వంబున పెంపొందుగడియ  
 అప్పుత త్వము కేంద నలిగడియ నడచు  
 తేజంబు గడియమీడికి దోచినడచు

370

### తత్త్వములు తెలిసికొనురీతి

తత్త్వగుణంబులు తగ నెరిగింతు  
 పండ్రెండు పృథ్వియు పదియారు జలము  
 పరగు నాలుగు వహ్ని పవను డష్టకము  
 తగ దోప <sup>2</sup>ఆకాశతత్త్వంబుసంఖ్య  
 వరలుతత్త్వమునందు వర్ణ మెట్లనిన  
 పీతవర్ణము గల్గు పృథ్విత త్వంబు  
 అప్పులో తెలుపారు <sup>3</sup>వహ్ని రక్తంబు  
 వాయువు దా నీలవర్ణమై యుండు  
 దోప నాకాశంబు ధూమ్రవర్ణంబు.

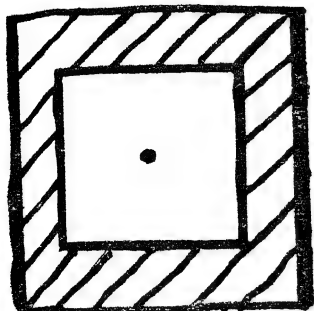
380

### నాశములు

ఇంక నాశంబుల నెరుగఁజెప్పెదను  
 అందమున విభూతి అరచేతఁ బూన  
 మునుకొని పదునాల్గు మూలలై యుండు  
 అప్పుమండలమున అర్థచంద్రంబు

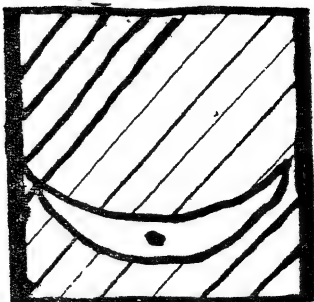
- 
1. బుధవస్తువాకాశ కావచ్చును. 2. సంఖ్యా సందర్భము గనుక దువ కావచ్చును.  
 3. అగ్ని రక్తంబు అంటే యతి చెడదు.

పరిధి

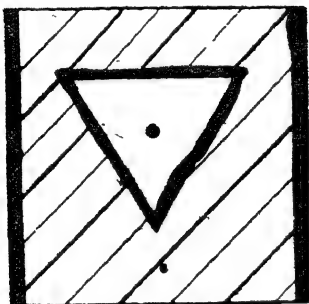


ల

అక్షర

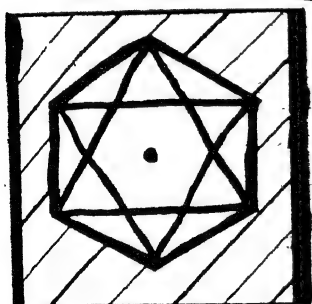


వ



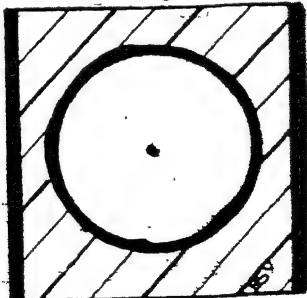
తేజము

వాక్యము



య

అక్షరము



క్ష

తేజో యంత్రములు

అరయఁ ద్రికోణంబు అగ్ని మండలము  
 వాయువు షట్కోణవర్తులాంచితము  
 గగనంబు చూడ <sup>1</sup>నానారభూన్యంబు  
 కణకమై పృథ్వీయు గట్టియై తాఱు  
 జలములతత్త్వంబు చల్లనై యుండు  
 తేజంబు ఉష్ణమై దీపించినెడలు  
 వాయుతత్త్వం బది వడిగల్గి పాఱు  
 భూన్యమై గగనంబు సోఁకకయుండు.  
 తత్త్వంబులో రుచి తగనెరిగింతు  
 పలురుచి పృథ్వీకి బరఁగుతత్త్వంబు  
 అరయ కపాయంబు అప్పతత్త్వంబు  
 తీక్రంబుగలుగుట తేజతత్త్వంబు  
 ఆకాశతత్త్వంబు అరసమైయుండు  
 అనిలంబు రెండును అగ్నియృషమొదలు  
<sup>2</sup>మూఁటను పార్థివంబు బప్పుననాల్గు  
 గగనంబు నై దవగడియ వర్తించు  
 కటి దంతమున రొమ్ము చనుదొందుక్రిందు (?)  
 యథోపదేశంబుగా గురుమతము (?)  
 వినెడివారలకెల్ల వెలయ జెప్పెదను.

390

400

### పంచభూతముల గతులు

పంచతత్త్వంబుల ఫల మెట్టిదనిన  
 పరగంగ నాపృథ్వీతత్త్వంబులోన  
 స్థిరములు శుభములు చేయంగమేలు  
 దుర్గమంబులు ఇండ్లు దొరకొని వెంట<sup>3</sup>  
 కోటలు దీర్చంగఁ గోటలు బలియ

440

1. నాకాశ కానగును.

2. మూఁట పార్థివ మప్పునను నాలుగును అని కాదగును.

3. వేట కాదగును. వేలాడే శిబిరాలను పూర్వం నిర్మించేవారు.

తనరగ పాసాద ధనమందిరములు  
 రమణంబుతో నంతరంబులు దీర్చ  
 వలనొప్ప నుద్యానవనములు బెట్టి  
 1 కరిగృహంబులు నాట్యగృహరాజములును  
 నిధినిధానంబులు నిక్షేపములును  
 భండారములును జేపట్టంగ వేలు  
 శంకుసంస్థాపన సంప్రతిష్ఠలును  
 శాలమౌజుల బుధషట్కర్మములును (?)  
 సింహాసనం బెక్క సీమ చేకొనగ  
 పరగంగ రణజయపట్టంబు గట్టి  
 భూషణంబులు పెట్టి పూజలు సేయ  
 దేవాలయము గట్టి దేవుండగొలువ  
 గాదెలు గట్టంగ గనిమెలు దేరువ  
 ప్రియభాషణము సేయ పేరు పెట్టగను  
 చిత్రకర్మంబులు సేయంగ మేలు  
 స్వస్థమై కూర్చుండ శయనింపమేలు  
 మేల్కొని నిదింప మెరంగంగమేలు  
 సరి నిర్గమప్రవేశంబులు చేయ  
 తగ మోహభోగాదిధాతువాదములు  
 జేమ 2 భూషణ భేద మెల్లను మేలు  
 సీసకవ్యవహారసిద్ధియు గల్గు  
 శ్రీవశ్య మాదిగాజేయంగ మేలు.  
 అప్పుకుగలతత్త్వ మదియెట్టిదనిన  
 యాత్రలో చెలిమి రాజాభిషేకములు  
 చెలువంద పెండ్లిండ్లు చేయంగ మేలు  
 చెరువు కాలువ నుయ్యి చేకొనమేలు

420

430

1. యతి పోయినది.

2. భాషణ కాదగును.

నయమొప్ప నూతులు <sup>1</sup>నడబావులు దీర్ప.

440

కాలము మునుకొని కడువంగ మేలు

గొనకొని యేలిక గొలువంగ మేలు

శాంతిక పౌష్టిక సన్మంగళములు

అర్థితో వ్యవహార మాడంగ మేలు

విషములు <sup>2</sup>వెలుసంగ విన్నపమునేయ (?)

జలసూత్రములు చేయ జలములు వలప

కాలువల్ త్రవ్వంగ గొమెలు చెరువ

సిద్ధరసాయన సేవ చేయగను

మంత్రోపదేశంబు మహాతసంబోధ

సంధిమాటలు పలుక చదువంగ మేలు

450

సంకటమోపంగ సేవ్యంబు సేయ

శయనింప మేల్కొని చరియింప మేలు

విషయోపభోగముల్ వివిధభూషలును

ఒగిన సంభాషణానుభవము సేయ

మాల్యాను లేపన మహిత భూషణము

అన్నపానాదులు నొషధంబులును

..... సేయంగవేలు

స్త్రీవశ్యకర్మాది చిత్తరంజనము

తాతమోహమ్మది ధాతువాదములు (?)

ఆశరణబంధంబు లవియెల్లమేలు

460

శసవర్గవైద్యంబు రమణ సిద్ధించు

యాత్రలందెల్లను నన్నపానములు

ఇష్టఫలంబులు ఇంటికి వచ్చు.

అగ్నేయతత్త్వం బవియెట్టిదనిన

అశుభకర్మంబులు హస్తలాఘవము

కయ్యంబులోపల మాత సేయంగ

1. నడబావిదీర్ప అని ఉండదగును. 2. నిలువంగ కావచ్చును.

వాదుతో మునుకొని వడికొని పోయే  
జూదంబులాడంగ చూరలుగొనంగ  
చేదింప గొలువంగ శిలుగులుచేయ  
తామ్రభూషణములు తగజేయ మేలు.

470

విద్వేషములు చేయ విషములు బెట్ట  
మారణకర్మంబు మరణములెత్త  
సురియ చేపట్టంగ చొచ్చిపొడువంగ  
అత్మగ్రంథంబు అభిచారములును  
పరితాపములు చేయ భయము పుట్టింప  
ఇదిఆదిగాగల యెల్లను మేలు

వ్యాధులు దీరును వ్యాధికిఁ జూడ  
హెచ్చిన మగుడంగ నేదియు రాదు  
1 పయంబుపోయిన ఫలము దూరంబు  
తుత్తిపాసల నన్ని సొలయుచు నుండు  
వెను వివాహముచేయ విధవ దా నగును

480

గృహములు కట్టిన గిరికొనికాలు  
చెట్లు తోటలు బెట్ట చెడి యెండిపోవు  
పాడికిదెచ్చిన పసులును పట్టు  
చెరువు కాలువ నుయ్యి చెలువంద నింకు

వస్త్రంబుగట్టిన 2 నొగి కాలిపోవు  
తగ నొషధముసేయ తాపంబు బెట్టు  
వెట్టి జేసినచెలిమి విరసంబుబుట్టు  
మునుకొని శుభకార్యములు సేయరాదు.

వాయుతత్త్వం బింక వడి నెరిగింతు

490

పోరాటనములెత్త పోడలు గడుప (?)  
దంతనంబులు వేగ దీర్చంగ మేలు (?)

1. పాకృతరూపం అట్లే వాడినాడేమో !

2. వగ ఉండదగును. 3. పోరాటములు ఉండదగును.

తురగరథగజములు తొలు తెక్క మేలు  
 ట్టుపట్టంగను పరగంగ మేలు  
 వాడు కయ్యము కొన వడి వేయ మేలు  
 వాడివారగొట్టు దళము తొలుపేట్కు  
 శస్త్రఘాతలచేత చదరంబుచేయ  
 దేశాంతరముబోవ దిరుగుచునుంట  
 ఉచ్చాటనంబులు సుగ్రోకార్యములు  
 చోషణవ్రయలున సిద్ధియు గలుగు (?)  
 జూచంబులాడంగ సురియ చేపట్ట  
 చూరలు విడువంగ చొచ్చిపోవుటను  
 వైరంబుగావింప వెలయంగమేలు  
 విషయంబు బుట్టిన విభవంబు బుట్టు  
 చేనందుధనములు చెడిపోవుచుండు  
 పయనింప దూరంబు పయనంబుగల్గ  
 ఆకలి 1 నీరుపట్టున జాలిబొందు  
 నొగి వివాహము సేయ నోలిని చేయ  
 స్థిరకార్యములు సేయ తిరుగుటపడును  
 చెలిమిని విరసమై చెలి పాసిపోవు  
 భూషణంబులు బెట్ట పొందర పాయు  
 వస్త్రంబుగట్టిన వడి చింపబడును  
 మునుకొని ఏకార్యమును చేయకాదు.

500

510

### హస్తమస్తక యోగము

ఆకాశతత్త్వంబు ఫలమెట్టిదనిన  
 సతినై కచిత్తకు జడలు ధరింప



నొగిహ స్తమస్తకయోగంటు పేయ<sup>1</sup>  
 మోక్షోపదేశంబు మొగి చేయ మేలు.  
 సన్యాసరహితుడై సన్యసింపఁగను  
 శౌద్ధకర్మంబులు సంస్కరింపగను  
 ప్రక్ష్యక్ష శూన్యంబులును సరసమాడ (?)  
 ఘాహేంద్రజాలచమత్కారములును  
 అన్నిమాయలు మేలు హస్తలాఘవము  
 ఆకాశతత్త్వంబు లందటిమేలు  
 పయనింప సమస్తఫలమును లేదు  
 చోరవేశలనుండ సుశయనింపసీరు  
 నెరి చెరువుగట్టిన నిండదెన్నడును  
 గాదెలు బెట్టిన కరువును పోదు  
 పట్టణం బెక్కిన పాడున నుండు  
 ఆరంభములు చేయ అన్నియు చెడును  
 సరవి పెండిలిచేయఁ జత్తు రిద్దరును  
 2చింతించు కార్యంబు చేయంగ మేలు.  
 దొరకొన్న కార్యంబు తుదముట్టిలేదు  
 వ్యవహారమాడిన వ్యర్థమై పోవు  
 శయనింప మేల్కొని చరియింపరాదు  
 ఆహారమౌషధ.... ....  
 బిరుదులు పెట్టను పెంపెల్ల నణఁగు

520

530

1. నయమొప్పు సిద్ధాసనంబున నునిచి  
 లాలితహస్తపల్లవమున ముట్టి  
 ఫాలభాగంబున భసితంబు బెట్టి  
 హస్తమస్తకయోగ మాచరింపుచును  
 పరమోపదేశ మీపట్టున జీవ  
 (అముద్రిత శివజ్ఞానమంజరి - పరమానందయతి)

2. చింతించి ఉండదగును.

నిండియు గూఢరంబు జయమును చెడును (?)

1 చేకొని యేకార్యములు చేయరాదు

సర్వకార్యంబులు క్షయమును బొందు

540

### ప్రశ్న చెప్పరీతి

ఇంక దూతప్రశ్న యేరుగఁజెప్పెదను,

పంచవింశతీతత్త్వభావంబు బట్టి

ప్రశ్నంబు చెప్పెడి భావ మెట్లనిన

అకచరధభజులు తూర్పుననుండి

ఇకచటనత ... ..

మునజచ్చడర్విజలహామలుఁడుమధ్యమున (?)

సరి నందయును పూర్ణచంద్రజరీత్ర

రమణ బాలకుహారరాజయు వృద్ధ

మృతయును తనువేళ మొదలుగా నడచు

కుజుడును బుధుడును గురు శుక్రశనులు

తూర్పు మొదలుగా దోచియుండుమరు

పరగంగ డేగయు పసిడికంటికయు

అమర భారద్వాజ మనుషేరపక్షి

బెగ్గుకు కేసరీపేరిపక్షులును

పూర్వంబు మొదలుగా బొలిచియుండుదురే

అయిదుసరైరంబులు నయిదుదిక్కులుమ

అయిదుదినంబులు నయిదుపక్షములు

నైచైదుగడియలు గల తూర్పుమొదలు

వర్తిండు తెరఁగెల్ల వరుసఁ జెప్పెదను

గ్రహతత్త్వ? వర్ణం గ్రహములమీద

పంచవింశతీతత్త్వభావంబు దెలిసి

శీర్షిక

శీర్షిక

1. చేకొని యేకార్యము చేయంగరాదు ఉండదగును, 2. అఖచరధభజులు ఉండవచ్చును. 3. వర్ణంబు ఉండదగును.

అయిదునైదైదున్న నాత్మతత్త్వంబు  
 పాటించి తెలిసియు ప్రశ్నచెప్పెడిది.  
 చంద్రులో పృథివప్పు చంద్రుడై నడచు  
 క్షణములో చంద్రుండు <sup>1</sup>సంప్రీతుడైనడచు  
 చొర వెల్లి మారుతు చూచి కాచెడిది  
 క్షరచంద్ర చరచంద్ర చంద్రుం నెరిగి  
 క్షణసూర్యసవిత్వల చయ్యన నెరిగి  
 చంద్రుండుచొర నడుగ సకలంబు మేలు  
 అరుణుండు చొరువేశ నడిగిన గాదు  
 సరి రెండునడచిన సందియం బగును.  
 గ్రహములతో జ్యోతి కణక జెప్పెదను  
 పరగంగ గృహజ్యోతి పరగ జెప్పెదను  
 పరగంగ గురుభృగుల్ <sup>2</sup> ... ..  
 రవికుజు లొనరంగ రాజవంశజులు  
 సోముడు వైశ్యుండు శూద్రుండు బుధుడు  
 శని చూడగా నంత్యజాతినత్త్వంబు  
 ఇనభూమిపుత్రులు నెఱ్ఱనివారు  
 పరగంగ గురుబుధుల్ పచ్చనివన్నె  
 తెలియంగ శశిభృగుల్ తెల్లనివన్నె  
 శనిరాహుకేతువుల్ శ్యామవర్ణంబు  
 కొమరొప్పు పురుషులు కుజరవిగురులు  
 చంద్రశుక్రలురాహు చాలంగసతులు  
 వారింప బుధశనుల్ వడి నవుంసకులు  
 చెడ్డసొ మ్మేదిక్కు చిక్కెనో యనగ  
 వర్తించుదిక్కుల వారె కన్నారు  
 వరుస నేగ్రహమును వర్తించునపుడు  
 నమరు నాతడె గ్రహము పర్ణమె దొంగ

570

550

1. సంప్రీతినడచు అని ఉండదగును.

2. బ్రహ్మవంశజులు కావచ్చును.

అవునుకాదోయని యడిగినఁ జూచి  
 భరితాననగు శూన్యభాగమనంగ  
 ప్రశ్నలు చెప్పెడు పద్ధతు లిట్లు  
 గ్రహత త్వములుబట్టి గాచు సర్వంబు  
 సర్వకార్యంబులు చతురతఁ జూడ  
 ఆకంబునకు దూత అడిగినచోట  
 ఇందునియందులో నెవ్వరిపేరు  
 మొదలుపేర్కొన వాడు ముదమున బ్రతుకు  
 ఆవల పేర్కొన్న ఆతఁడు చచ్చు  
 ఇననాడియందులో నెవ్వనిపేరు  
 పేర్కొన్న చచ్చు నాపేరిటివాఁడు  
 వెనుక పేర్కొనువాడు విలయంగబ్రతుకు.

590

600

### ఇనచంద్రుల చిక్కులు

ఇనచంద్రులకు చిక్కు తెరుగఁజెప్పెదను  
 పూర్వోత్తరంబుల పోలంగ మీఁదు  
 ఇందులవలనను యింపొంద మరియు  
 కుడిచిక్కు వెనకయుఁ గొనకొని క్రిందు  
 శోధించిచూచిన సూర్యునివలన  
 'ఆచిక్కునందును నావనెయుండు (?)  
 పఠగ నీసర్వరమున ప్రశ్న చెప్పినను  
 అడిగినకార్యంబు లవి సిద్ధిపొందు  
 వెలయుసూర్యునియందు విషమాక్షరములు  
 కడకతో నడిగిన 2 కార్యసిద్ధ్యగును

610

### భరితము

భరితాన శూన్యంబు బరగఁ జెప్పెదను  
 సర్వరములు ఏనాడిఁ జరియింపుచుండు

1. ఆ చిక్కునందును నావనెయుండు కాదగును.

2. కార్యసిద్ధియగు అనిన బాగు.

పరగంగ నా వలు భరిత మనిపించి  
 వర్తింపకున్న యావలను శూన్యంబు  
 తొరలును నికులను డ్యూతకార్యాలు (?)  
 1నుంగ్రని వెవహార నొప్పనివాని  
 నుంకది తక్కరి శూన్యభాగమున  
 నిలుపుట యుచితమౌ నెలవులయందు  
 బయముపుట్టింతురు భరితాననైన  
 భరితంబునను దూత ప్రక్కరాజేసి  
 అడిగినకార్యంబు లవి సిద్ధిబొందు  
 నమరగా భరితాన నడిగి శూన్యాన  
 కడకతో నడిగిన కార్యంబుకొదు  
 శూన్యాననడిగిన శూన్యఫలంబు  
 మొగవడి 2 యాశాన్యమున పలికివచ్చి  
 భరితాననుండిన కార్యంబు నొందు  
 పరగ నెవ్వనిపేర భరితాన నడుగే  
 నంకంబు రణములో నాపేరు బ్రతుకు  
 వరుస శూన్యమున నెవ్వరిపేరు కొనిన  
 యెవడు చచ్చకంబును జొరగ (?)  
 వెలయ శూన్యంబును వెనుకయైబ్రతుమే  
 పోట్లాడకడగిన పోట్లాడలేడు  
 యిద్దరు పోట్లాట కేగిరి యన్న  
 భరితాన నిద్దరు బ్రతికివచ్చెదరు  
 పోట్లాట కెందరు పోయిరటన్న  
 సరియొప్పు శూన్యాన చతు రిద్దరును  
 భరితాన మేల్కొడు పలికినటుగాను

శీ20

శీ30

1. ఉగ్రుని వ్యవహార మొప్పనివాని కావచ్చును.
2. ఈ శూన్యమున కావచ్చునేమో !

ఛాన్యాన మేల్ కీడు ఛాన్య మైయుండు  
సరినిగ్గమాను దేశమ్ములురెండు.

శివశక్తి స్వరూప వర్ణనము

సూర్యచంద్రులయందు సూక్ష్మపురూపు  
శివశక్తిరూపముల్ చిహ్నంబు లవియు  
విష మమృతముచేత <sup>1</sup>మెలమితో నదియు  
ఇనడిచంద్రఫలమైనట్లుయిందునొనట్ల (?)  
క్షణచంద్రసూర్యుల చర్చించి చూడ  
<sup>2</sup>పృథ్విలోదూతఆడగ

ఇంక నప్పునతత్త్వ మెరిగింతు వెలయ  
తనరంగ నాపృథ్వితత్త్వంబు తోన  
పంటలకడిగిన పండు నాచేలు  
పోట్లాటకడిగిన పోట్లాట లేదు  
పోట్లాట కొక్కడు పోయినాడనుచు  
వెడలంగ నడిగిన <sup>3</sup>వెడలుడాతండు  
అప్పుల దూతకా నడిగెనె యనిన  
శుభకార్య మదియెల్ల సిద్ధియు పొందు  
పౌలుపొంద నిద్దరు పోట్లాడ వెళ్ళి  
రని చెప్పగా సంధియై వత్తురపుడు.  
వానకు నడిగిన వాన దా గల్గు  
తనచంద్రులో పృథ్వితత్త్వంబు నడువ  
నెనయంగ శుభకార్య మెల్ల సిద్ధించు  
పృథ్విజలంబులు పింగళనాడి  
మది నెన్ని సామాన్యమగుఫలంబులను  
జలములు పృథ్వియు సంక్రమంబైన  
పడికింపగాను నిష్ఫల మనిపించు

650

660

1. వెలయంగ నదియు కానగును.
2. పృథ్వితత్త్వంబులో దూత ఆడుగగను అవియుండునేమో !
3. వెడల కావచ్చును.

చాయువు తేజంబు వర్తింపగాను  
 పరగంగ శశి మధ్యభలముల నిచ్చు  
 తేజోనిలంబున దినకరుడుండు  
 ఉగ్రకార్యములెల్ల నోలి సిద్ధించు  
 కడగ్రహారము సంత్రాంతయు నడువ  
 అడిగినకార్యము లవియెల్ల చెడును  
 కడుకేతురవిచంద్రుల నడువ  
 గజగళములదూత కణకతో నడువ  
 1 దళమును రెండును తమయంత నుండు

670

నందులో పేర్కొన 2 శిశుశవిరుగు  
 పేర్కొన నాసేన పెంపుతో నడచు  
 నేకాగ్ని నడిగిన నిష్ఠరు జత్తు  
 చంద్రునిలో పృథ్వి జలవాయువులును  
 మునుకొని శుభకార్యములు సిద్ధిబొందు  
 ఈమూడుతత్వంబు లివి నాడియెడు  
 సున్నకార్యంబు తెచ్చి ఒగి సిద్ధిగాదు  
 చంద్రునిలో పృథ్వి జల తేజములను  
 కడు నేకమునుగాని కార్యముల్ గావు  
 చంద్రునిలో పృథ్విజలములు సిద్ధి  
 దినకరనాడిలో తేజోనిలములు  
 వడి సంక్రమణంబు వర్తింపగాను  
 గ్రహారకార్యములెల్ల కోరి సిద్ధించు  
 చొంటికినినడిగిన తొలుత పేర్కొన్న (?)  
 చాదనరించును వడి చావులేడు  
 మరియు పేర్కొనువాడు మదియు పోట్లాడు  
 ఇద్దరిపోట్లాట యిట్లని అరయ  
 పోట్లాడుదురుగాని పోలి చావులేదు.

680

690

ఇంకొక చోద్యంబు నెరుగఁజెప్పెదను  
 చంద్రుడు పృథ్వియు జలతత్త్వములును  
 'వరు సమాక్షరవర్ణభేదములు  
 .... .. మరియు  
 పలికిన శుభములు ఫలసిద్ధిబొందు  
 దినకరనాడిలో తేజోనిలమున  
 ఆవిషమాక్షరములు శూన్యమున్న (?)  
 నడిగిన క్రూరకార్యములు సిద్ధించు.

### బలము

ఇంక బలాధిక మెరుగఁజెప్పెదను  
 దినకరుకంచెను దిక్కు లధికంబు  
 వరల దిక్కులకంటె వర్ణ మధికంబు  
 పరగ వర్ణముకంటె భరితశూన్యంబు  
 భరితశూన్యముకంటె పరగ నిర్గమము  
 సరి నిర్గమప్రవేశంబులకంటె  
 తత్త్వంబు లధికముల్ తగ బలాధికము  
 విషమమృతంబును వెలయఁ జెప్పెదను  
 పవిత్రుడు విషమును చంద్రు డమృతంబు  
 విషమాక్షరంబులు విష మనిపించు  
 అమృతం బనఁగను సమాక్షరతతులు  
 పరగ శూన్యము విషము భరిత మమృతంబు  
 విషమ నిర్గమము ప్రవేశ మమృతంబు  
 ఆకాశవాయువు లన్నియు విషము  
 అప్పును పృథ్వియు అమృతతత్త్వములు  
 విషమున క్రూరముల్ వెలయ సిద్ధించు

766

710

1. వరుస సమాక్షర కాదగును.

2. విషమాక్షరంబులు విను శూన్యమున్న ననినబాగు.



నమృతాన శుశగతు లవి సిద్ధిబొందు  
అమృతవిషంబులి ట్లర్థితో నెరిగి  
తనయందు నలవడి తత్తర్జ్జుడైన  
సర్వకార్యంబుల సర్వజ్ఞుడగును.

### తత్త్వభేదములు-రోగములు

ఇంకొక్క కార్యంబు నెరుంగఁజెప్పెదను  
రోగస్థుఁ డటుగాగ రోగముల్ పేళ్ళు  
వాయుతత్త్వంబున వాతరోగంబు  
క్షయసన్నిహితాలు కడఁగి పృథ్వికిని  
శ్వాశకాసములు శ్లేష్మనిరతమున  
శశిభాసుకర్తరిఁ జను త్రిదోషంబు  
సరిశుభాశుభము అసాధ్యసాధ్యములు  
ఇబ్బంగి వేగెడి నెల్లరోగములు.

720

### ఆయుః ప్రమాణము

వెలయఁగ కాలాగ్నివిధ మెట్టిదనిన  
చను మేషతతులను సంక్రాంతులందు  
నొనరంగ చూడఁగా నుదయాననుండి  
తగ నైఁదుగడియలు తప్పక నడువ  
తనరంగ నూరేండ్లు తగ నాయు వండ్లు  
ఆరుగడియలునైన నగు తొంభదేండ్లు  
నేడైన ఎనుబదియేండ్లుత డుండు  
యెనిమిదిగడియల నేండ్లు డెబ్బదియు  
అమరఁ దొమ్మిదియైన నలువదియేండ్లు  
పదిగడియలైన నేఁబదియేండ్లు బ్రతుకు  
నది పదకొండైన నలుబదియేండ్లు  
మునుకొని పండ్రెండు ముప్పదియేండ్లు  
నెన్నంగఁ బదముఁట నిరువదియేండ్లు

730

వదునాల్గుగడియల పదియేండు బ్రతుకు  
 పదిహేను గడచిన పరగ నొక్కేడు  
 ఒక్కదినంబెల్ల నొక్కస్వరంబు  
 మరీ రాత్రియెల్లను మరియొక్క నాడి  
 నడచిన వాయువు నడచు నార్నెల్లు  
 నొగి దివారాత్రులు నొకనాడియైన  
 మాస మొక్కటియగు మరియును మీద  
 కమలాపు డైదుసంక్రాంతలు నడువ  
 నాశందుచుండు నొక్కనాడెల్ల రవియు  
 పరిగొని నాడెల్ల వర్తిచెనేని  
 ఆయువు పదినాళ్ళు ననిచెప్పబడును.  
 పరగంగ వత్సరమాసపక్షంబు  
 కొలచిహ్నము చూడ కణకతో నినుడు  
 చినమెల్ల నడచిన తెలియ మూడేండ్లు  
 మూడుదినంబులు మొగి నొక్కయేడు  
 ఒకనాడి పదినాళ్ళు నొకమాసముండు  
 మాసంబు నడచిన మరియొక్కదినము  
 ఈభంగి చంద్రుతో నిట్లు వర్తిండు.  
 హానియుఁ జింతయు నగు పావులేదు  
 సమస్తకంబులు సర్వైతృఁడగుసు (?)  
 జన్మతారకమున చంద్రునిఁగూర్చి  
 చూచిన కొలంబు చూడంగవచ్చు  
 ఏకనాళంబున నిను డొక్కజాము  
 వర్తింప పదియాడువరుషంబులగును  
 తగ నాల్గుజాములు ద్వాదశవర్షములు  
 చినమెల్ల నడచిన దీరు పదేండ్లు  
 పదిదినములయిన పరగ నొక్కేడు  
 మాసంబునడచిన మరియొక్కదినము  
 దీపించు సూర్యుండు దీపించుచుండు.

740

750

760

ఛాయాపురుష లక్షణము

తనువున సీడను తప్పక చూచి  
నిర్మలగగనంబు నెరి చూడగాను  
ఛాయాస్వరూపంబు సరి గానుపించు  
రూపించి సర్వంబు రూపంబుగనిన  
రూపింప నాయువు రూఢిగా గల్గు  
1నాగి చేతులునురెండు గానరాకున్న  
తనరారు నెలలు? .....  
కడకతో జఘనంబు గానరాకున్న  
సతివియోగం జగు .....  
పిదపకువచ్చుత్తిపాదహీనమున (?)  
నడుము చిత్రంబైన నలి పోటుబడును  
కృష్ణవర్ణంబైన గొనకొనిహీని  
పచ్చవర్ణంబైన పరగ రోగంబు  
దూమ్రవర్ణంబైన దుఃఖకారణము  
ఆరోగ్యనౌఖ్యంబు లగు దెల్లనైన  
రక్తవర్ణంబైన రాజసంపదలు  
ఓనరంగ 3ఛాయను యోగ్యంబు లండ్రు.

770

780

కాలచక్రము

పొందుగ నుదకంబు పుక్కిటఁబట్టి  
భూత్కారమున చల్ల పొందుచిక్కునకు  
ఇంద్రచాపముభంగి యెరుగరాకున్న  
కాలచిహ్నముభేత కానంగఁబడును  
జలముల నేతిలో సవితృ జూడగను

1. కడఁగి చేతులురెండు అని ఉండదగును.

2. గ్రంథము శిథిలము.

3. ఛాయలు ఉండగును.

ఖండమైతోచిన కాళ్ళచేతులును

790

<sup>1</sup>గై..... నడుము దోచినను

తక్కువై నెలనెల తరుగుచు వచ్చు

దూమంబురేఖయై తోచి (నయెడల)

శుత్రుష్టవిఘ్నాత్ శుక్లంబులోన

రసి యొక్కరేయి సంగ్రహింపెనేని

అజ్ఞంబు నానెల నాతిథియందు (?)

నిది కాలచిహ్నంబు నిచ్చయింపగను.

### కాలదండము

కాలదండం బింక కణక చెప్పెదను

అరచేయి నెత్తిని హత్తించిపట్ట

ఊర్వదృష్టిని పార నొయ్యనఁ జూడ

800

సన్నమై ముంజేయి <sup>2</sup>కనకుండెనేని

అతనికి<sup>3</sup>తగులును వాయువు బలము

బోదకాంపిని బోరి వురి నడుగుబెట్ట

<sup>4</sup>ఖండమైతోచెనే కాలుమానెట్లు (?)

ఉదరము లలాటంబు నొగి కంధరంబు

తేనెపూసినయట్లు నునుపారెనేని

నెలయిమ్ముడై నను నిలలేకచచ్చు

నోరు బలాటంబు నుదరంబు<sup>5</sup>లాడు

వేగ మారిన పోవు వెస పదినాళ్ళ

శుక్లంబు నల్లనై సురతాంతమందు

810

1. ఇచ్చట గ్రంథము శిథిలమయినది.

2. సతికానకున్న అని ఉండదగును.

3. తగ్గును ఉండదగును.

4. ఖండమైతోచిన కాల మాల్పెట్లు కొదగును.

5. నిలువలేకకు మారుగా ప్రయోగించినాడు. నిలువకచచ్చు అనవచ్చును.

6. లాడ కావచ్చును.

ఘంటానినాదంబు కలలోన చిన్న  
 తచ్చాయ చూడ మస్తకహీనమైన  
 మునుకొని యిలిమీద ము జ్జెల్లు బ్రతుకు  
 దండనాశము బట్టి తగ చూడగాను  
 స్ఫురితంబు లేకున్న బొరిరెండునెలలు  
 ఆదిత్యఁ డుండినయట్లు తోచినను  
 పరగంగ నాయువు పదకొండునెలలు  
 కర్ణాక్షినాసముల్ కణకతోఁ బట్టి  
 సింధుఘోషము లోన సొలయకయున్న  
 కాంచిహ్నుముచేత కానంగబడును  
 నేత్రంబు లదిమిన దీవెలుఁగకున్న (?)  
 నెలలు దా నాలుగు నెరి కాంచిహ్ను  
 పరిచేత డాకన్ను వలనొప్ప మూసి  
 పున్నమదినమున పూర్ణచందురుని  
 సూర్య నమావాస్య శోధించి చూడ  
 ఆంగుష్ఠమున తుది నడఁగకయున్న  
 కడిమి నెలలునాల్గు కాంచిహ్నుంబు  
<sup>1</sup>భూరియుమధ్యంబు పొడ కానకున్న  
 దినము లేడగుచుండు తెలియ కాంబు  
 నాలిక చూడంగ నల్లనైయున్న  
<sup>2</sup>నధరంబు దా రక్తవర్ణమై యున్న  
 ఒడలువిరుచుచు మేన నొగి తోపకున్న  
 స్వరహీనమైయున్న చచ్చు త్రిరాత్రీ  
 ఒనర చూచెడిదృష్టి యార్థమై యున్న  
 నాడి మీదికి వచ్చినది నల్లనైన  
 కడు దప్పి కల్గెనా కాంచిహ్నుంబు

820

820

1. భూయుగ, కాదగును.

2. నధరంబు రక్తవర్ణంబయి యున్న అనిన యతిపొదు.

సమూర్ణదర్పణశైలంబునందు (?)  
 చూచిన శిరసుందుఁ జూడలేకున్న  
 వాసాగ్రజిహ్వయు నవి మోదకున్న  
 పరనేత్రయాపంబు ప్రతిగానకున్న  
 కాలచిహ్నంబులు కడ గానవచ్చు.

340

### షట్కర్మలు

వృథివిలో షట్కర్మభేద మెరిఁగింతు  
 స్తంభనకార్యంబు ధరణిలోపలను  
 అమరంగ భూన్యంబు లాకర్షణములు  
 ..... శాంతిప్రాప్తికములలోన  
 వెలయంగ మారణ విద్యేషణములు  
 ఒగి నగ్నిలోపల నుగ్రకార్యములు  
 ఉచ్చాఢనంబును ఒనర వాయువును  
 మోక్షసాధన చేయ మొగి నాకసమున  
 హంసరూపము వెలుగు అంశబ్ధమునను  
 అది కనువాఁడె పో హంసను దెలియు  
 హంసయే శ్వాసంబు హంసయే పరము  
 హంసకు స్వరముకు అమరంగ వేరు  
 పరికింప కలుగదు పంతంబు లేల  
 స్వరవ ను దెలిసిన సర్వంబు దెలియు  
 స్వరమును హంసయు సర్వలోకములు<sup>1</sup>

850

1.

ఉభయశ్వాసంబులె యొప్పు హంసనుచు  
 నవి రెండు వ్యత్యస్త మగునట్లు బలుక  
 చతురక్షరం బల్పయోజనం బగును  
 అజప యనెడుపేర హంసగాయితి.

(యోగానంద మంజరి - దత్తాత్రేయ పరంపర,

శామణ్యశెట్టి - బళ్లారి - 1881)

1 గావున స్వరము సద్గురువులవలన  
వరుసగా తెలియగవలెను శ్రీమంబు.

### గర్భ ప్రకరణము

గర్భంబునకును తెక్క కణకఁ జెప్పెదను  
చంద్రులో నడిగిన సత్యము జలమగును<sup>2</sup>  
సూర్యుని నడిగిన సుతుడు జనియించు  
సోమనియందును శూన్యంబునందు  
వాయుతత్త్వంబున వర్తించుగాన  
కడునొప్ప నడిగిన కన్నిక పుట్టు  
దనరంగ పృథివప్సృతత్త్వంబునందు  
భరితంబులో నడుగ పరగ సుతుడు  
ఆకాశతేజాన నల్పాయు వగును  
వాయు జలంబుల వచనహీనంబు  
పృథివప్సృతేజాన ప్రీతితో నడుగ  
నొగి కేశశిరియైన నొగికొంతబ్రతుకు (?)  
చంద్రసూర్యులయందు కర్తరి నడువ<sup>3</sup>  
నడిగినయట్టియైన గర్భపాతంబు  
శుభతత్త్వసంక్రాంతి శూన్యగుహ్యుండఁ.

340

370

### శ్రీవశ్యము

శ్రీవశ్య మిటమీదఁ జెప్పెదఁ దెలియు  
తగ చంద్రులో పృథివతత్త్వంబు నడువ  
4 నాకాలు ముందరై యాకాంతయిల్లు

1. గురుతుగా అనిన యతి సరిపోవును.
2. సిగ్గాడును అను ప్రయోగానికి విచిత్రానువాదము.
3. యతి పోయినది.
4. డాకాలు కావచ్చును

చని చొచ్చి తోపల చంద్రస్వరమున  
 సజ్జపై కూర్చుండ సంగతియొప్పు  
 వడి కూరకాలంబు వర్తింపనేని  
 చొరక చని తాన శూన్యాన నిలచి  
 పవనంబు నడచిన పణతి దా బట్టి  
 శశిశుభతత్వాన సంయోగ మొప్పు  
 నిద్రించువేళను నియతంబుగాను  
 చతియూర్పు మోముని సారెల నణచు (?)  
 గని బిందువాతంబుగా తమలపాకు  
 కొనిపూసి మడచి యాకుల మూడుదినము  
 లిడ సతినాడి దా నెరియు కలియ  
 పైకమలనాళ మావికాసమున బొందు  
 తనబిందు వాసతి తల నాభి పూసి  
 తరుణిబిందువు ఏమి తను సోకకుండ  
 కదలక యిటు పెద్దగా నిద్రజేసి  
 కూడిన మితంబు కూర్చిపెట్టుచును(?)  
 ఇటు మూడుదినములు ఎరిగి చేయగను  
 ముదమున నాసతి మోహించియుండు.

890

890

### పోట్లాటలు

ఇంక పోట్లాటల తెరిగింతు దెలియ  
 దాడియు నేకాంగిదళములు కోట  
 నాల్గవిధంబులు నది యెరిగింతు  
 చంద్రుడు శుభతత్వసత్ప్రవేశమున  
 విక్కును నెరిగిన దీప్తమెగళ్ళి (?)  
 రవికూరత త్ర్యముల రణభూమి జొచ్చి  
 శోధించి శత్రుని శూన్యాన బెట్టి

900



మొదలను తనచేయి మున్ను దాకింప  
 అప్పుడు దీరికై యరిగొని గెలుచు  
 ఇనవాయుతత్వాన యిట్లోలి వెళ్ళి  
 చంద్రునిభుభమున శత్రుభరితాన  
 పరగంగ నిడుకొని పైనమైనేని<sup>1</sup>  
 కడుబలిదుండైన గర్వాన చచ్చు  
 సువిత్తులో పృథివిని పయనింపియుండు  
 సూర్యోదయంబున భుభతర్తములను  
 చంద్రుండు వర్తింపఁ జక్కన చూచి  
 యాదిక్కువలనుగా నాసాదమునను  
 అయిదడుగులు పెట్టి ఆయాస మెడలి  
 అప్పుడు కుంభిని యలవడ నడవ  
 గొనకొని మోహంబు గొనినడచువిధము  
 స్వరతత్త్వములుబట్టి చక్కఁగాఁ జూచి  
 భూబలంబున వచ్చి బోట్టాట నిలచి  
 సువిత్తులో పృథివిని సాయాహ్నమందు  
 సరినొప్పఁ జెనకిన జయమును బొందు  
 పదమునం దా మొనల బారిచే విడచి  
 శని క్రూరముననున్న నాయాసమందు  
 సూర్యుండు క్రూరాన చూడ వనున్న  
 వామహస్తంబున వడి సురియబట్టి  
 కుడిచేతఁ గొనిపట్టి కుంభిని శత్రు  
 శూన్యాన ముందర చూచుచు పట్టి  
 సురియపట్టినదాయ చూచి రవిమోమి  
 ముమ్మాటు దనరంగ ముద్రలుగట్టి  
 యెసఁగ చేకొని వచ్చి యంగుళేరేణు (?)  
 నాయుష్యరేఖ దా నమరంగఁబెట్టి  
 అంగుష్ఠ మొగి నేల నట్లు కుప్పించి  
 నాభికోలఁదియు దక్షిణము పశ్చిమమును  
 పంగుడిమొగి నిల్చి ఊర్చుచ్చుకుంటె (?)  
 సోముడు నడచిన శూన్యహస్తమున

910

920

930

లోహంబుగొని చంద్రులోపల దాక  
 శత్రునిహున్మాన<sup>1</sup> .. రాబెట్టి  
 యటయెత్తు నాచేత నాతని బొడిచి  
 పొడి ఉత్తరముతూర్పుపుడమిని నిలిపి  
 ఊర్పుపుచ్చక కొంత యూరకయుండే  
 యట సంభ్రమంబున నాయాసజేసి  
 సమపాదమున నిల్చి చనుమరణదూర  
 సరి నడుముపొడిచియు సమభూమి నిపుడు  
 అంత నాసూచన తత్త్వమున నెరిగి  
<sup>2</sup>యాశాన్యభాగాన యెట్లనే నిలిచి  
 క్రూరతత్త్వంబున కోరి వాయవ్య  
 పీక్కులె దెరలక తెరగొప్ప నిలిచి  
 యిందుపై వర్తించి ఇనుడు దోచినను  
 చంద్రుండు వాయుతేజములందు నిలువ  
 పడమటిభాగంబు వనొప్ప బొడువ  
 అర్కుండు దనరంగ నిప్పులగండ  
 వామభాగంబు దా వలనొప్ప బొడువు.  
<sup>3</sup>తత్త్వదిక్కులను ఇంపొంచి పోట్లాడ (?)  
 పోట్లాడుపృథివికి పూర్వాన నీవు  
 దక్షిణంబున నిల్చు తగ తేజమైన  
 నప్పుల పడమట నదుకంగ నిలువు  
 ఒగి వాయువుల నేల్చు నుత్తరంబునను  
 భూతత్త్వమందులో పూర్వంబునందు  
 విషమాక్షరమువాని వెలయంగ నిలిపి  
 తనదు తేజంబున దక్షిణంబందు  
 సమవర్ణదాముల ... దాని నిలిపి (?)  
 అప్పులుపడమట శ్యామవర్ణునికి  
 నోగి వాయుతత్త్వాన నుత్తరంబందు  
 మునుకొని సమవర్ణముల దాని నిలిపి

246

246

260

1. సడిగ కావచ్చును.

2. ఈశాన్యపదములోని ఈకి యతికోసము యెట్లనే ప్రయోగించినాడు.

3. తత్త్వదిక్కులు - ఆయాదిక్కులు అని అభిప్రాయమేమో !

శత్రుని శూన్యాన చక్కగా నిలిపి  
మోపంగ బలమకుటమున శత్రుమీద (?)  
స్వరమును ప్రవేశసంగంబునందు (?)  
ముమ్మారు సురియ దా నొగి పరం బెంచి  
హృదయాన ధరియించియుండినయట్లు  
వెలయంగ నినునందు వెనుక వెళ్లెడిది  
మునుకొని శుభచంద్ర మొదలుబెట్టెడిది  
చంద్రునికూరాన జనగాదు మున్ను  
సంగ్రామమైనను జనరాదుమున్ను  
ఒంటికి చనుదెంచి దూ తనిల్చినను  
ప్రశ్నలు జెప్పక పరికించి చూచి  
వెలయంగ దూత రా విషమాక్షరములు  
ప్రశ్నలు తెలిసిన పరగంగ మున్ను  
వెళ్లెడి కాదేని వెనుకను కణక  
పెన్యాన చక్కగా నిలిపి వెళ్లెడిది (?)  
సతులు లోపల వచ్చిసమవర్ణములను  
ప్రశ్న దా జేసిన పరగ జెప్పెడిది

970

### శ్రీ తభేదాల వివరణ

చెన్నొందు తత్త్వాన శ్రీతభేదములు  
ఆదిత్యతో ప్రతి అప్పవాయువులు  
తొలగును పోట్లాట తుది చావులేదు  
తేజంబుతత్త్వాన తెల్లంబుగాగే  
పోట్లాట యెట్లు దా పోలంగవచ్చు  
ఆకాశమున రణం బది చేయవచ్చు  
శుభతత్త్వసంకృంతి సురియ బట్టినను  
పోరిలో నిద్దరు పోట్లాడియుండి  
నశివాస్త్రలో చచ్చు నల్లనివాడు  
శశి నెరనగువాడు చచ్చుచూడగను  
శ్యామవర్ణమువాడు చచ్చు సంకృంతి  
చినకరులో చచ్చు దీర్ఘదేహుండు

980

990

చంద్రినిలో చచ్చు జనపొట్టినాడు  
 వింకాంతి నిద్దరు చత్తురుజూడ  
 ముక్కెదపెదవి దా నొక్క సుడిముట్టి  
 స్వరభూమిభూమికి సత్యంబు సాక్షి  
 ముక్కుమూలచక్కికి నొక్కసుడి ముట్టి  
 స్వరజలమునకును సత్యంబు సాక్షి  
 ముక్కుకొన గోచి చొర నొకసుడి ముట్టి  
<sup>1</sup>స్వరమాకాశత్యంబుసాక్షి. (?)

### ఆశ్వాసాంతము

ఈస్వరశాస్త్రంబు ఈశ్వరకరుణ  
 నెవనికి లభించు నెవ డభ్యసించు  
 నతనికి నిహపరం బభిలంబు గలుగు.

1001

కరకృత మపరాదం శ్చస్తుమర్వన్తి సన్తః.

<sup>2</sup>విరోధినామ సంవత్సర కార్తిక బహుళ విదియ శుక్రవారం యా స్వర మంజరి పునుచేరిలో మాజేటి సర్వేశలింగంః ఖాసాను వ్రాసుకొనెను.

-: శ్రీ గురుదక్షిణామూర్తయే నమః :-

-: సమాప్తం :-

1. స్వరము నాకసమునకు సత్యంబుసాక్షి అని యుండుచేయె !
2. డా॥ టి. సుశీల ఇలా వ్రాశారు : “వ్రాయసకాడు దీనిని పరాభవనామ సంవత్సరము, వైశాఖ బహుళము బుధవారమునాడు వ్రాసి ముగించినట్లు చెప్పబడినది”. మద్రాసు ప్రాచ్యరిఖిత పుస్తక భాండాగారము, ఆర్. నెం. 2518 తాళపత్రము, పుట-484.
3. మాజేటి సర్వేశలింగం శ్రీ॥శ॥ 12-12-1829 సం॥లో ప్రస్తుత తాళపత్ర ప్రతివ్రాసినట్లు (విరోధినామ సం॥) గంభీరత విషయమునుబట్టి తెలియుచున్నది.

గురితా



## అనుబంధం - I

### నాడులు

|    | నాడి పేరు  | ఆధిదేవత     | స్థానం                 |
|----|------------|-------------|------------------------|
| 1  | సుషుమ్న    | ఈశ్వరుడు    | మస్తకాంతం              |
| 2  | ఇడ         | విష్ణువు    | వామనాసాపుటాంతం         |
| 3  | పింగళ      | బ్రహ్మ      | దక్షిణనాసాపుటాంతం      |
| 4  | గాంధారి    | ఇంద్రుడు    | వామ నేత్రాంతం          |
| 5  | పూష        | దిక్కదేవత   | దక్షిణ నేత్రాంతం       |
| 6  | ఛంభిని     | చంద్రుడు    | వామ కర్ణాంతం           |
| 7  | పయస్విని   | ప్రజాపతి    | దక్షిణ కర్ణాంతం        |
| 8  | సరస్వతి    | విరాడధిదేవత | జిహ్వోంతంబు            |
| 9  | విశ్వోదరి  | పావకుండు    | జుతరాంతంబు             |
| 10 | కుశు       | భూమి        | మేత్రాంతంబు            |
| 11 | అలింబుష    | వరుణుండు    | పాద్మంతంబు             |
| 12 | యశస్విని   | సూర్యుండు   | దక్షిణపాదాంగుష్ఠాంతంబు |
| 13 | హస్తీజిహ్వ | వరుణుండు    | వామపాదాంగుష్ఠాంతంబు    |
| 14 | వారుణి     | వాయువు      | సర్వాంగ గామిని         |

మూలము :- వివేకచింతామణి - పరమానందయోగి, తంజావూర్ సరస్వతీ  
మహల్లైబ్రరీ, పుట - 121

## అనుబంధం - II

### నాడులు

| ఇడ                | పింగళ       | సుషుమ్న            |
|-------------------|-------------|--------------------|
| 1 చిత్త           | ప్రాణ       | కుండలిని           |
| 2 మానసిరం         | ప్రముఖ      | అహారణ మానసిరం      |
| 3 ఋషాత్మకము       | ధనాత్మకము   | సమాత్మకము          |
| 4 అడ              | మగ          | సపుంసక             |
| 5 యిన్            | యంగ్        | టాట్               |
| 6 చంద్రుడు        | సూర్యుడు    | ప్రకాశం (కాంతి)    |
| 7 శీతలం           | వేడి        | సమశీతోష్ణం         |
| 8 అంతర్బుద్ధి     | తర్కము      | ప్రజ్ఞ             |
| 9 కోరిక           | చర్య        | జ్ఞానము            |
| 10 ఉపచేతన మనస్సు  | చేతన మనస్సు | అచేతన మనస్సు       |
| 11 రాత్రి         | పగలు        | సూర్యోదయం, అస్తమయం |
| 12 గంగ            | యమున        | సరస్వతి            |
| 13 సెలము          | విరమ        | పనువుపచ్చ          |
| 14 బ్రహ్మ         | విష్ణు      | రుద్ర              |
| 15 సత్వ (ఎ)       | రాజస(యు)    | తామస (యమ్)         |
| 16 హిరానింబతిబిక్ | సింహలిబిక్  | సెరిట్రోస్పైసర్    |



# అనుబంధం - III

పంచ కోశములు

| కోశము                          | మానసిక విశేషకము                    | శారీరక స్థితి                                 | అనుభవము   |
|--------------------------------|------------------------------------|---|---|
| అన్న మయకోశము<br>(స్థూల శరీరం)  | చేతన మనస్సు<br>(Conscious mind)    | జాగ్రత్త, మెలకువ, ఎరుక<br>(Wakeful Awareness) | శరీరము ఎరుక<br>శరీర నిర్మాణ కార్యములు, ఎరుక<br>ఉదా-జీర్ణము, పక్తనంచారము |
| ప్రాణాయమయకోశము<br>(ప్రాణశరీరం) | ఉపచేతన మనస్సు<br>(Sub-conscious)   | స్వప్నముల కాలం ఎరుక<br>(dreaming awarness)    | మానసికము మరియు ఉద్రేక<br>స్థితుల ఎరుక                                   |
| మనోయమకోశము<br>(మానసిక శరీరం)   | అచేతన మనస్సు<br>(Unconscious mind) | గాఢ నిద్ర (సుషుప్తి) దాననుభవ<br>(deep sleep)  | మానసికము మరియు అగాఢ<br>విశేషకముల ఎరుక                                   |
| విజ్ఞానమయకోశము                 |                                    |   |   |
| అనందమయ కోశము                   |                                    |   | సజాతీయ ఎరుక : అచేతనము   |

## అనుబంధం - IV

పంచభూత తత్త్వముల వివరణ

| సంఖ్య | భూమి           | నీరు        | అగ్ని    | గాలి      | ఆకాశము    |
|-------|----------------|-------------|----------|-----------|-----------|
| 1     | స్థితి         | చల్లన       | వేడి     | స్పర్శ    | మిశ్రమం   |
| 2     | గఢము           | ద్రవము      | వేడి     | చలనము     | ఆకాశము    |
| 3     | రంగు           | తెలుపు      | ఎరుపు    | పచ్చ      | సలుపు     |
| 4     | ఆకారం          | అర్థ చంద్రం | ద్రుకోణం | షట్కోణం   | చక్రాకారం |
| 5     | చక్ర           | స్పృధిష్ఠాన | మణిపుర   | అనాహత     | విశుద్ధ   |
| 6     | మంత్ర          | హమ్         | రమ్      | యమ్       | హమ్       |
| 7     | తన్మాత్ర       | రసము        | రూపము    | స్పర్శ    | శబ్దము    |
| 8     | కోశము          | ప్రాణమయ     | మనోమయ    | విజ్ఞానమయ | అనందమయ    |
| 9     | ప్రాణము        | ప్రాణ       | నమాన     | ఉదాన      | వాన       |
| 10    | దీప            | పడమర        | దక్షిణం  | ఉత్తరం    | మధ్య/వైశ  |
| 11    | శరీరంలో స్థానం | కాళ్లు      | బుజుములు | బొడ్డు    | ఉపరితలం   |
| 12    | మానసికస్థితి   | బుద్ధి      | మనస్సు   | చిత్తము   | జ్ఞప్తి   |

## అనుబంధం - V

### తెలుగు యోగుల స్వరగానము

#### 1 కొలని గణపతి దేవుడు

రలపు శృంగాటకము నందు నిలువజేసి  
సోమ రవులతో ద్రికూటగామి యగుచు  
లోను వెలివాయు దృష్టుల బూననేర్చు  
నట్టి యెడ రాజయోగి యష్టావధాని

(శివయోగ సారం)

#### 2 శ్రీరాధుడు

తే॥ గెలిని వాకిళ్లు రెండు వేగిరము మూసి  
నదిని వాకిలి దెఱవ నన్నెత్తు నేల్చు  
సాధకుడు వాడు గాని వశ్యంబుగాదు  
పవన విజయంబు వానికి బద్ధునియన

(కాశిఖండం - 2-116)

#### 3 వేమన

తే॥ హంసయోగమునకు సాటి యువక కలదె  
శంసమించిన మదిలోన శంకరుండు  
ధ్వంస మొనరించి యెఱుకను దర్పమణచు  
ప్రాంసకుని బట్టి శిష్యుడు పగచి వేమ.

#### 4 వీరబ్రహ్మం

మూడు కాల్యలు దాటలేరయ్యా యిల  
మూఢజనులు మూడు కాల్యలు దాటలేరయ్యా  
మూడు కాల్యలతో గూడుక యిడపింగళ మధ్యమందున  
తగూడిపాడి సరస్వతిని విడనాడి  
అవమూడు లెల్లరును వోడలేకను నీదు బోయె

(కాంక్షానరత్వములు)

## 5 దూదేకుల సిద్ధయ్య

జుట నాద స్వరము లూది చందమామ  
పామును పాచు పెకలింపవలెను చందమామ

## 6 పరమానందయతి

కం॥ హంస గతి వలన నజ్ఞుడు  
సంసారై మునిగి మగుడ జన్మించునయా  
హంస గతి నిలువ బ్రాజ్ఞో  
త్తసుండయ గుణవిధేయ దత్తాత్రేయ  
(దత్తాత్రేయ శరకం)

గురుతరమహిమ త్రికూట నామమున  
పరగెడు మందిర ప్రకట స్థలమున  
నాటి ద్వయస్తన నాసాగ్రమమున  
జోడుగా రవిశశి జ్యోతులు వెలుగు.

(ముక్తికాంతా పరిణయం)

## 7 తరికొండ వెంకమాంబ

లలిని యిళా పింగళలు సుషుమ్నయును  
నలరార నాధారమందుండి వచ్చి  
మొనసి యాజ్ఞా చక్రమున మూడు గూడి

— — — — —  
దేహమద్యంబున దిరుగు జీవుండు  
సోహం బటంచు సంశోభితంబుగను  
మొనసి యహోరాత్రములను జపంబు  
నొనరంగ నిరుపదియొక్క వెయ్యూచు  
నూలును జేసి యమానంబు గాగ

(రాజయోగ సారము - 2-50)

8 గోడె జగన్నాథ యోగి

గీ॥ సూర్య చంద్రుల మీరి సుధుమ్మయందు  
నోలి హంసనెక్కించుట యోగమగును  
మూడు నదులను గూచిన చామల నడుమ  
హంస నిలుపుటయను యోగమగును వెలసి.

9 సింహాద్రి విశ్వనాథాచార్యచూర

గీ॥ భాను మంగళ గురు స్థిరర్ భాస్కరునివి  
తక్కినవి చంద్రవారముల్ రంపు నెరుగు  
వారముల యందు నాడులు వరస లేక  
మారు నడచిన వారికి మారు తత్త్వం.

(సనాది విశ్వేష్వరసంపాదం -2-103)

10 పగటి రాత్రిని వెంట ప్రవహించులను  
చొరని జాగర్వప్న సుప్తులు మూడు  
యెరుకతో నుండినన్ యెరుకలేకున్న  
యిరువదిచొక్క వేలును యూరునూరు  
శ్వాసము ల్నుడుచు నాసాపుటంబులందు

(యోగాసంజ్ఞ విషయిణి)

11 పక్కి రంగనాయకులు

తే॥ పంపితుండును బుద్ధియుక్తుండు ఘనుడు  
సర్వవిడుడును శాస్త్ర విశారదుండు  
వేద విడుడును యోగియు విశ్వమందు  
స్వరవిదు మహిమరీభంగి బరగుచుండు.

(నిర్వచన స్థిరచర్మము 1-132)

## పరమార్థ వచనములు

## స్వరయోగం

- 1 పచన స్వర హరిదంగె శివన సాచినంక్కు  
భవమాలె తొలగి సుఖవాక్కు తా నదా  
శివనాగి తోర్కు పరమార్థ.
- 2 యెట్టిద వాయుచన్ను నెత్తిగొనె ఎల్లరిసి  
బల్లియద నాద దొడగదీ దా యోగి  
గెల్తిన సావు పరమార్థ.
- 3 హంసన నాలదా హంశీచ అరియదె  
హంస తనెంచు తిరుగు శివయోగియ  
పంశవె మరలు పరమార్థ.
- 4 హోలుంబు హంసన హోల బలినే యోగి  
మేలన పత అరయదోడెగిలి హోడి  
కాళు కెడివంతె పరమార్థ.

డా॥ యల్. బసవరాజు, పరమార్థ.

గిరీజా బుక్ డిపో, మైసూరు, 1972

## అనుబంధం - VI

ఓం నమో వ్రామ లాల్ ప్రభుజీ పరబ్రహ్మణే నమః

శ్రీ యం. వెంకటరెడ్డి గారికి

అశీస్సులు<sup>1</sup>

తే. గీ.॥ తెలుగు యోగుల గ్రంథంబు తేనె తొలుక  
త్యాగధనుల కంకితమయ్యె త్యాగశీల  
మోద మంగితి మునిజనామోదకరము  
పకన యోగ్య మీగ్రంథంబు పలు తెలుగుల

తే. గీ.॥ యోగపరిషత్తు స్థాపించె యోగధనుడు  
రాజ యోగీంద్ర మాన్య శ్రీ రామారావు  
“తెలుగు యోగుల” కీతడె వెలుగు నుడివె  
మధుర తొలి పలుకుల నతి మధురముగను.

తే. గీ.॥ ఎవడు రాముడై జన్మించె, ఎవడు కృష్ణు  
నిగ జరించె వాడే నేనని పలికెనుగ  
పరమ హంస రామకృష్ణ పరమ పావ  
న చరితము పతనీయ మనవరతము.

అ. పా.॥ యోగ మనగ నేమి యోగ సూత్రంబుల  
తెలుపుచున్నదో తెలిసికొను  
ఆత్మయంబు సతత మానంద మొందగ  
ఓత్త పృత్తులడగు చిత్రముగను

తే. గీ.॥ వేమనా యోగ సంచాలకా మనీషి  
యైన వెంకటరెడ్డికి ననవరతము  
శ్రీనివాసుడొసంగును సిరియు విజయ  
మాయ రాజోగ్య యోగము లమరగాను.

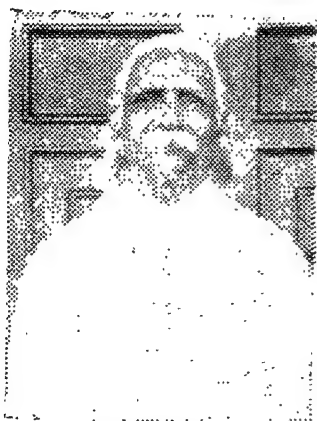
(1) మహాయోగిని, యోగ శిరోమణి. యస్. ఆర్. వై. రాజ్యలక్ష్మిదేవి, ప్రిన్సిపాల్, యస్. వి. యోగ మరియుతత్తుల శాస్త్ర సంస్థ, తిరుపతి.

## Appendix - VII

### Scientific Studies on Swara Yoga

1. Swami Kuvalayananda

DR. S.L. Vinekar



(1883-1966)



(1907-1967)

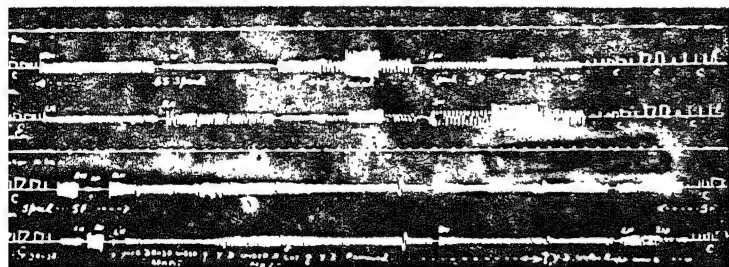
### Yoga - Danda Effect : Summary

Many Yogins are not satisfied with such mere alternate breathing. They insist that the two nostrils should be made to work evenly, i.e., there should be blockade of no nostril, when one starts these Pranayamic exercise. It is only then, they say, that one can get the best results claimed for them by Yoga. To open up the nostrils, they take the help of a contrivance called 'Yoga-Danda' ('Kubadi' in Northern Indian languages). This is a short crutchlike stick, about two and a half feet high, which is used to press upon the arm-pits, just as a lame man would use a crutch. The arm-pit opposite to the blocked nostril is subjected to this pressure. One just sits with the 'crutch' in the arm-pit, supporting oneself to some extent on the same. And this does work, i.e., does open up the opposite blocked nostril within a few seconds.



The whole problem is being taken up for investigation in Kaivalyadhama laboratories. It is too early to say anything definite in the matter. That there is a usual blockade of one nostril and that this blocked nostril does open with pressure exerted on the opposite arm-pit has been confirmed a number of times in the laboratories. (Fig. 7). To modern physiology, even the alternate blockade of one of the nostrils is something new. And, there is, at least for the present, no medico-physiological explanation for the phenomenon, but, believe, it must have something to do with sympathetic activation. We have, however, good clinical evidence to advise that this 'alternate breathing' may help to some extent in bringing about a 'balance' in the system, and hence we have made ourselves bold to refer to this form of traditional yogic breathing method.

Fig. 7



#### YOGA-DANDA EFFECT

A kymographic record to show how a partial congestion in one nostril can be relieved in a matter of a few seconds by exerting pressure on the opposite arm-pit. In the above record, pens have been arranged to give equal calibration. Left nostril shows partial blocking. This is confirmed by changing pens. both for ordinary and forced breathing. Then the Yoga-Danda is placed under the left arm-pit, i.e., on the same side. There is practically no effect on the left nostril but the opposite open one is showing a tendency to get blocked gradually. The Yoga-Danda is then shifted to the opposite arm-pit. The result is almost immediate as can be seen in this record. The left nostril has opened in about 25 seconds and

the pressure exerted by the breath from the two nostrils is almost equal. Even when the Yoga-Danda is removed, the pressure of breath remains equal for a long time, but again the right nostril is showing partial congestion this time. Yoga-Danda kept in the arm-pit on the same side has again failed to produce required effects.

## YOGIC THERAPY

Swami Kuvalananda and S.L. Vinekar - p-48

### A New Approache in Neurological Research : Summary ElectronasographyY Studies :

It was found that the electrical potential recorded from the nasal mucous membrane, got influenced by the breathing activity and the pscological state of the subject. This new branch was named as '*Electronasography*'. There is a hypothesis that the endings of the nervi terminalae are scattered in the olfactory mucous membrene and these nerves have ramifications going to the various centres controlling autonomic reactivity. The controlled stimulation given by the respiratory processes of Yogo probably produce activation of some of these centres which may give rise to various psychophysiological experiences.

Nasal potentials were recrdded under a variety of conditions such as Ujjayi Pranayama with and without Kumbhaka, rapid breathing, and deep breathing.

It was found that in case of meditation and Trataka where the respiration slows down, automatically the electrical potentials were reduced. Existence of differences in the potentials on right and left nostrils was also revealed in this study which were independent of breathing activity.

Ref. : Vinekar S. L. *Electronasography' Neurology, India* .15.: 75-79, 1966.

## Significance of Nostrils in Breathing

**DR. M. V. Bhole**

and

**DR. P. V. Karambelkar**



**SUMMARY :-** As far as the authors know, modern medical sciences like physiology, pathology, etc. make no clear mention about the purpose of the existence of two nostrils. Out of 204 observations, unequal breathing was noted in 174 observations (85.5%), when the subject were at rest. This observation supports the claim of swara yoga that usually the breathing through both the nostrils is not equal. It is seen that the nostril opposite to the side on which the Yoga-Danda is applied opens or the nostril on the same side starts working less than before.

Some volunteers could change the dominance of one nostril breathing merely by their will without any mechanical help.

### Diurnal Pattern of Nostril Breathing - An Exploratory Study.

**DR. Vijayendra Pratap**

KAIVALYADAMA  
LONAVLA  
410403  
POONA

**SUMMARY :-** The dominance of nostril breathing some times through right and some times through left and some times equally through both the nostrils does occur. Variation in the preponderance of breathing though right or left nostrils were observed in 89 patients and 10 normal subjects.

### **Svara Yoga : A Pilot Study**

**SUMMARY :-** Results show that out of 21 men and 19 women, dominance of nostril breathing was either right, left, both equal or doubtful. This shows that these subjects did differ in dominance of nostril breathing or nasal air flow. It may be suggested here that the olfactory system as a whole (i.e. including the non olfactory path ways) plays an important part in the control of breath. Emotional conditions can induce changes in nostril breathing which are known to all of us, but the mechanism is still unclear. Five elements are also responsible for the field of influence of the breath. Research in this field must also establish the bilateral and insilateral effect of breathing on the hemispheres.

### **Moorthy. A.M., Ganguly. S.K.: Bhole M.V. Relationship between nostril dominance and grip Strength - A Pilot Study**

**SUMMARY :-** Static grip strength of both the hands more when the right nostril was open for breathing in 30 physical educationists while 34 asthma patients showed just the reverse trend. In 39 yoga practioners the grip strength was more on the same side as that of the nostril.

SNIPES Journal, Vol. 5:1, 77-80, 1922

Alternating cerebral hemispheric activity and the lateralization of autonomic nervous function.

Deborah. A. Werntz, R.G. Bickford, F.E.Bloom, and D. S. Shannahoff Khalasa, Human neurobiology, 2: 39-43, 1983.

**SUMMARY :** Alternating dominance of cerebral hemispheric activity was demonstrated in human by use of the electroencephalogram (EEG). Relative changes of electrocortical activity have a direct correlation with changes in the relative

nostril dominance, the so-called nasal cycle. The nasal cycle is a phenomenon where efficiency of breathing alternates predominantly through right or left nostril with a periodicity ranging from 25 to greater than 200 minutes. Relatively greater integrated EEG value in one hemisphere correlates with predominant airflow in the contralateral nostril, defining a new interrelationship between cerebral dominance and peripheral autonomic nervous function.

### D.S. Shannahoff-Khalsa



President of the Khalsa foundation for medical science[,  
P. O. Box. 2708, Del Mar CALIFORNIA-92014. U. S. A.

Alternating Lateralization of plasma catecholamines and nasal patency in Humans. Brain Kennedy, Machael G. Ziegler, David S. Shannahoff Khalasa, life science, Vol. 38, PP= 1203-1214.

**SUMMARY:** The nose receives both sympathetic and parasympathetic innervation that is manifested by the alternating dominance of sympathetic activity on one side with

concurrent parasympathetic dominance on the other. This ultradian rhythm of autonomic function, known as the nasal cycle, averages 2-3 hours in length. Previous experiments have shown that the nasal cycle is correlated in an inversely coupled fashion to the alternating dominance of activity in the two cerebral hemispheres, suggesting a common mechanism of regulation. Here we show that there is an alternation in catecholemine levels of blood drawn from antecubital veins that may also correlate with the nasal cycle. Radioenzymatic measurement of norepinephrine, epinephrine and dopamine in blood sampled simultaneously from both arms every 7.5 minutes for periods of 3-6 hours demonstrated alternating high levels of catecholemine in one of the two arms. This alternating lateralization of neurotransmitters was observed in 7 out of 7 experiments using resting human male subjects. The ratio of norepinephrine in the two arms also parallels the pattern of airflow in the nasal cycle. This study suggests that the autonomic nervous system may alternate in activity through paired structures.

#### C. Nasal Airflow Asymmetries and Human performance.

Rajmond Keen, David Pilon and Susan Prasser, *Biological Psychology* 23 (1986) 127-137.

**SUMMARY:** Recent studies of the nasal cycle and forced uni-nostril breathing have demonstrated that integrated EEG amplitudes are greater over the hemisphere contralateral to the dominant (less congested) or unblocked nostril. Two experiments were designed to determine if asymmetries in nasal airflow, occurring naturally as a result of the nasal cycle or artificially as a result of forced uni-nostril breathing have consequences for human performance on verbal and spatial tasks that are preferentially performed by the left and right hemispheres respectively. A significant relationship was obtained between the pattern of nasal airflow with normal breathing and relative spatial vs verbal performance. Forced uni-nostril breathing had no effect on performance.

Selective hemispheric stimulation by unilateral forced nostril breathing; A. Werntz, R. B. Bickford and D. Shannahoff-Khalsa, *Human Neurobiology* (1987) 6

**SUMMARY :-** We have previously demonstrated by the integration of EEG amplitudes, that an ultradian rhythm of alternating cerebral dominance exists in humans. This rhythm is tightly coupled with the nasal cycle, since its lateralization correlates with shifts in airflow through the left and right nostrils, where relatively greater integrated amplitudes in one hemisphere correspond to predominant airflow in the contralateral nostril. The nasal cycle is known to be regulated by the sympathetic and parasympathetic branches of the autonomic nervous system. This dynamic lateralization of alternating activity in the autonomic nervous system exists in other peripheral structures and also in order to be the mode of regulation of the cortical rhythm. This paper shows that forced nostril breathing in one nostril produces a relative increase in the EEG amplitude in the contralateral hemisphere. This phenomenon was demonstrated in 5 out of 5 untrained subjects. These results suggest the possibility of a non-invasive approach in the treatment of states of psychopathology where lateralized cerebral dysfunction have been shown to occur.

## Yoga Update

# Breathing for The Brain

Breath through your nose — in, out, in, out. Hold a mirror in front of your nostrils. You'll find the pools of condensation from your two nostrils are different in size.

Peculiar, isn't it? At any given moment you see with both eyes, hear with both ears, yet breathe mainly through one nostril.

This dominance lasts anywhere from one hour to more than three hours, then reverses over a period of minutes. The yogis of ancient India first discovered this subtle rhythm and its mental correlates more than 5,000 years ago—though the "nasal cycle" itself wasn't documented in the West until the late 19th Century. We now know the nasal cycle is just one of the body's many "ultradian" rhythms: short cycles of one to three hours found in many metabolic functions and perceptual abilities.

Recently this nasal cycle has re-emerged as a promising focus of scientific research. My colleagues—Floyd Bloom of the Scripps Clinic and Research Foundation in La Jolla, CA, and Deborah Werntz of the University of California, San Diego—and I followed the advice of Yogi Bhanan, a U.S. master of Kundalini Yoga. We investigated a supposed relationship between the nasal cycle and a rhythm in brain hemisphere dominance.

The nasal rhythm, we found, is a window on the brain: It reflects hemisphere activity and may prove valuable in treating mental disorders. On a practical level, it may give us a way to help shift our brains toward more logical thought, or the other way, to intuitive insight.

The brain's hemispheres are thought to house two different kinds of intelligence. The left hemisphere engages in linear activities such as language and calculation. The right seems to deal with more abstract, aesthetic and spatial skills.



Now it seems that the hemispheres alternate in a steady rhythm. On the average, our dominant mode of thinking shifts from left to right hemisphere and back again about 10 times every 24 hours. That means you may have more luck balancing a checkbook during an episode of left-brain dominance and enjoy the arts more when your right brain is "on."

Our studies show that you can tell which side of the brain is dominant at any given time. You just test which nostril you're using most. Right-nostril dominance goes with left-brain activity, left-nostril with the right brain. But beyond that, by forcing a switch in your breathing you can actually stimulate the less active hemisphere. A person breathing through the right nostril can activate the right hemisphere simply by forcing air through the left nostril, and vice versa.

The possible uses of this brain/breathing switch are fascinating. If we're right about the brain's division of power, changes in breathing patterns could help shift our moods and attitudes. For example, work performance usually fluctuates every two hours or so. If shifting modes of intelligence cause on-the-job doldrums breathing exercises could be a way to break out of them.

Long ago, the yogis advocated forced-nostril breathing to alter the pattern of "thought waves. They observed deep sleep is induced more quickly with left-nostril breathing, aided by lying on the right. Appetite and digestive ability were high during right-nostril dominance. And the yogis claimed sexual union was most satisfying when the male was breathing through the right nostril; the woman, through the left.

The yogis also believed that acute mental discomfort could be alleviated by forced breathing through the congested nostril. Breathing exercises designed to balance the hemispheres and promote mental development became central to their everyday living (p 171).

How does it all work? The precise connection between the lowly nose and the lofty mind remains unclear. But the brain's tiny control center, the hypothalamus, is surely a crucial go-between. It affects the whole body.

Through the autonomic nervous system (ANS), the hypothalamus orchestrates a myriad of body activities that are not under conscious control, from gastric contractions to goosebumps. The ANS is made up of two separate nerve networks—the sympathetic and the parasympathetic—with opposite actions on any given organ. Sympathetic nerves usually constrict blood vessels, for instance, while parasympathetic nerves dilate them. The nasal cycle is generated by constricting the blood vessels in one nostril, opening it wider, and dilating them in the other.

Surprisingly, the nasal cycle may reflect nervous system rhythms in the entire body, as my recent experiments with Michael Ziegler and Brian Kennedy of the University of California, San Diego show. When the right nostril is dominant, its blood vessels are constricted, suggesting greater sympathetic activity on the body's right side. And, indeed, we found relative increases in norepinephrine—a neurotransmitter that reflects sympathetic activity—in the right arm during right nostril dominance.

We may find that the metabolic activities of the right and left sides of the body, as governed by this autonomic rhythm, are as different as the brain hemispheres. The thymus gland, master regulator of the immune system, has a left and a right lobe. Lymph nodes, which spread to the left and right, are partly governed by the sympathetic nervous system. So brain hemisphere rhythms could be reflected in the immune system.

As we learn more about the two halves of the brain, the importance of controlling their rhythms may become more significant. For example, studies done by psychiatrist Pierre Flor-Henry of the University of Alberta suggest schizophrenia may involve more abnormal left-brain activity; depression shows greater right-brain dysfunction.

Could the breathing exercises discovered by the yogis help with mental illness? In an era dominated by drugs and high-tech scanners, it would be ironic if so simple a procedure as altering our breathing patterns could give temporary relief from moodiness—or madness.—David Shannahoff-Khalsa, president of the Khalsa Foundation for Medical Science, P.O. Box 2708, Del Mar, CA 92014, 619-755-0539

## Ancient Exercises

**Breathe for Better Health**

These breathing exercises may be useful in regulating the nasal cycle and balancing brain hemisphere activity. Though they haven't been tested by neuroscientists, they come from Kundalini Yoga as it has been taught by Yogi Bajan. They're certainly safe to try, with a few cautions: Don't try these exercises if you're epileptic, or when driving a car, or under the influence of drugs or alcohol.

**MENTAL AND EMOTIONAL BALANCE**

This very simple breathing exercise creates a relaxed, broad mental view that is very centering, and has been used in the treatment of angina.

Sit with your spine straight, close your eyes and focus them on the point where your nose and eye-brows meet. Use your right thumb to cover the end of your right nostril, rest your left hand in your lap and inhale slowly through your left nostril. Then remove your thumb, place your right little finger over the end of your left nostril and exhale slowly through your right nostril. Then inhale through the right and exhale through the left. Repeat this alternating pattern. Do not hold your breath in once you've inhaled; begin to exhale immediately. Also, once you're done exhaling, inhale immediately.

The more powerful the breath, the more powerful the effect, so start moderately at first. Continue for a maximum of 11 minutes, less at first if you like.

**EXPANDING AND INTERGRATING THE MIND**

This exercise also releases tension, stimulates the metabolism, provides energy and is very healing. With your spine straight, sit on the floor with legs crossed, or in a chair with both feet flat on the floor. Close your eyes in the same manner as in the same manner as in the first brain exercise. Relax both hands in your lap. If you can, extend your tongue out of your mouth and curl in into a U-shape. Inhale through the curled tongue by break-

ing the breath into eight equal parts. (If you're unable to curl your tongue, inhale in eight parts through your nose.) Then close your mouth and exhale through your nose, again breaking the breath into eight equal parts. Continue: eight parts in through the curled tongue and eight parts out through the nose, at about two parts per second. Begin with a few minutes—five to 10 is the maximum in the beginning—and slowly build up the time by a minute or two every day, until you reach a maximum of 31 minutes.

—D.S.K.

For the new audio tape on "Creative Breathing: Right and Left Brain," send \$9.95 plus \$1.95 handling to A. H. Audio, Box 2830, Hendersonville, NC 28793-2830,

A CONTEMPORARY VIEW OF LIFE FORCE BIOLOGY :  
 THE MERGING OF KUNDALINI YOGA AND THE NEUROSCIENCES<sup>1</sup>  
**DAVID SHANNAHOFF-KHALSA**

The Khalsa Foundation for Medical Science, P.O. Box 2708,  
 Del Mar, CA 92104, USA

Life Force Meridians and the Autonomic Nervous System (ANS)

The ancient concepts of ida pingula, and sushumna as the three major channels for the flow of life force energy, or prana, within the body and how they relate to metabolism will be introduced here with related scientific studies. In yogic medicine, ida means a channel or meridian for energy flowing on the left side of the body, with pingula flowing on the right. Both ida and pingula are adjacent to the central meridian, sushumna, which corresponds to the anatomical vicinity of the spinal. In yogic medicine, ida and pingula are also expressed in the activity of nerve fibers, where they are specifically related to the sympathetic and parasympathetic fiber systems on the two side of the body.

When pingula is active, i.e. dominant, airflow through the right nostril dominates and the left nostril is relatively congested. And when ida is dominant, nasal airflow is greater in the left nostril, with a relative congestion in the right. The first recorded observation of this physiological phenomena of nasal dominance in western science was in 1889 by the German Physician, Kayser. He termed this relative congestion/decongestion of nasal turbinates the "nasal cycle". In 1895, Kayser described this phenomena as an expression of the alternation of peripheral vasomotor tone on the two sides of the body. He noticed the following autonomic phenomena to correlate with right-left phases of the nasal cycle: the relative lateralization of dialation and constriction of pupils; variations in iacritical gland activity and nasal mucosa secretions; and redness in the inner ear. This was the first scientific report of an observation in the West that supports yogic physiology. However, even though the nasal cycle was studied in many different laboratories around the world and reported on in scientific journals, it

---

1. Paper presented at first International Conference on Energy Medicine Madras, India, Feb 27-March 1, 1987.

was not until Beilokert in 1951 again studied simultaneously other phenomena regulated by autonomic activity. He made similar observations to Kayser and called these changes the "half-sided rhythms of vegetative innervation". He even wondered if there was any correlation of the nasal cycle with a similar phenomena in cerebral circulation. But he found no evidence of this. Although, he did find a report by Springorum and Centenera (1937) giving evidence of lateralized flow patterns in the kidneys.

Primarily, the nasal cycle was studied by otorhinolaryngologists (Heetderks, 1927; Stoksted 1952, 53, 60; Keuning for review, 1958; Hasagawa and Kern 1978) from the perspective of chronic unilateral or bilateral nasal obstruction. Many of these studies were inspired by attempts to develop medications to relieve nasal congestion (see Soubeyrand, 1964). As a result, the anatomy and physiology for regulation of the nasal cycle was studied in depth. It was found that both sympathetic and parasympathetic nerves that innervate the nasal mucosa on both side alternate in their patterns of dominance to produce the nasal cycle. When sympathetic dominance occurs on the right, vasoconstriction produces decongestion of that passage and hence greater airflow. Simultaneously, parasympathetic dominance manifests in the left nostril, causing congestion of that nasal airway. This right-left relationship is what yogis call greater activity of pingula. Greater activity of ida nadi would be the reverse with dominant sympathetic activity on the left and parasympathetic on the right.

### Mind And Metabolism

The nasal cycle is the key to understanding how mind and metabolism are coupled via the ANS. The work by Werntz, Bickford, Bloom, and Shannahoff-Khalsa (1980, 81, 83) demonstrated how the nasal cycle was coupled to the ultradian rhythms of the alternating lateralization of cerebral hemispheric activity. This was the first study to show, using modern physiological techniques, any pattern of alternating dominance between the right and left hemispheres during waking in human subjects. This innate rhythm of central nervous system (CNS) function is not only linked to the peripheral ANS rhythm, but is no doubt the same phenomenon studied from a different viewpoint. Remarkably enough, the relationship of the cerebral rhythm and the nasal cycle along with other peripheral correlates was part of the yogic working

knowledge thousands of years ago.

EEG experiments during sleep, have also provided evidence for rhythms of alternating cerebral hemispheric activity in humans (Barcaro, et al. 1986; Banquet, 1983; Goldstein, et al. 1972). This phenomena of alternating cerebral hemispheric activity is coupled to the phases of REM and non REM sleep (Barcaro, et al 1986; Banquet, 1983; Goldstein, et al. 1972.

In the experiments by Werntz et al. ( 1980, 81, 83) standard EEG montage was used to record EEG activity over both hemispheres. The amplitudes of both hemispheres from 1-35 Hz were simultaneously rectified, integrated and subtracted using a Droboski-type integrator (Goldstein and Beck, 1966) to indicate which hemisphere had greater EEG amplitudes.

According to the ancient science of Kundalini Yoga the more dominant hemisphere is contralateral to the active nostril. However, according to much of the literature on EEG studies, greater EEG amplitudes supposedly correspond to reduced mental activity. This was a controversial point in the literature and is discussed in Werntz, et al (1983) and in greater depth by Werntz, Bickford, Shannahoff-Khalsa (1987 in press).

Although psychological studies performed by Klein and Armitage (1979) suggest that the two cerebral hemispheres alternate during waking, their study did not include the nasal cycle or other related autonomic phenomena. Klein, Pilon, Prosser, and Shannahoff-Khalsa (1986) did a study with 126 right-handed 1. Moorthy A.M. et al P-164 males (56) and females (70) to assess which hemisphere corresponded to the dominant nostril. They used the same psychological tasks as Klein and Armitage (1979) for the verbal and spatial, or left and right hemispheric skills, respectively. Klein et al. (1986) showed that right nostril dominance with correlated greater verbal performance and that left nostril dominance correlated with greater spatial performance. This supports the yogic claim of contralateral dominance, which when also considered from the neuroanatomical point of view, would be the expected orientation.

Another study by Beubel and Shannahoff-Khalsa (1987, in submission) supported the same contralateral relationship of nostril and hemisphere. This experiment had 23 subjects who completed the tasks which differed from those of Klein et al.

(1986). These results also showed a significant correlation of the side of unilateral forced nostril breathing on increased mental activity in the contralateral hemisphere independent of initial dominance

The relationship of cerebral dominance and nasal airflow was studied by Bell and Shannahoff-Khalsa (1985) using thermistors for bilateral tympanic membrane temperature (TMT) measurements and nasal thermistors for measuring airflow. Three other studies all suggest that increased cortical activity is associated with a relative decrease in TMTs.

The studies by Werntz et al. (1983), Klein et al. (1986), Beuble and Shannahoff-Khalsa (1987), and Bell and Shannahoff-Khalsa (1985) all suggest that when the nasal cycle switches dominance, the cerebral hemispheres do as well, and vice versa. In yogic medicine, supposedly this rhythm in healthy individuals, under normal and unstressed conditions (not laboratory environments where activities are limited) goes through 10 cycles/day, producing an average for the rhythm of 2.5 hours duration. In the review by Keuning (1968), he summarizes the work of some authors on the length of the nasal cycle. "According to Heetderks (1927) Stoksted (1953) and Flottes (1961) 80% of their cases showed an average cycle length of 3 hours. In the remaining 20% Flottes found cycle lengths of up to 8 hours. Heetderks states that in about 20% of the cases there was fluctuation without cycle of reaction, that is, one side of the nose was swelling and emptying without the opposite phase on the other side. Heetderks states that in the same individual the cycle was not the same under apparently the same conditions while Flottes found the cycle lengths about the same on repeated examinations." Keuning (1968) studied 17 normal males in their twenties and found a range of 2-7 hours, with an average of 4 hours and 20 minutes. All these studies are done in the laboratory using subject groups varying in age and probably with some variation in the restriction of locomotor activity, etc. However, these results are similar to the yogic claim of 2.5 hours.

When we consider the length of time of the ultradian rhythm of REM and non REM sleep, we have an average of 80-120 minutes, where non REM gets shorter over the night and REM gets longer.



No doubt the supposed night time correlate of the cerebral rhythm varies as it must reflect some kind of compensation or re-equilibration for daytime lengths, which would help to re-establish homeostasis. In the ancient science of Kundalini Yoga, right nostril sleep is the equivalent of REM sleep and left nostril sleep is the equivalent of non REM sleep. Also, somnambulism, or sleep walking according to yogic medicine takes place during left nostril dominance.

The work of the Sperry (1964), and others, with split-brain patients, shows us that there are two separate minds, personalities, or domains of consciousness, one for each hemisphere, can operate independently. This is apparent when the cerebral commissures are disconnected. Upon testing, the hemisphere which is initially presented with the stimulus produces a response without consultation of the other. This results in such different reactions that one is led to believe that two very separate "personalities" exist.

Many other studies on the hemispheres support this differential function. The asymmetry of human emotion is summarized in a review by Bear (1983). He states that "the patient with right-hemisphere damage may be severely impaired by unconcern unrealistic assessment of emotional priorities, and failures in emotional communication", while left-hemisphere damage more often results in aphasia.

Flor-Henry's (1979) classic work comparing right and left temporal lobe foci epileptics reveals a preponderance of mood and affective disorders with right-sided foci, and a thought disorder, which he termed 'schizophreniform psychosis' to be statistically more prevalent with foci in the left temporal lobe.

In the investigation of McIntyre et al. (1976), again comparing left versus right temporal lobe epileptics, a study on aggressivity showed that right foci produced an "impulsive" aggressive pattern compared with a controlled "reflective" profile of those with left foci.

Other classic studies on differential hemisphere mentality, by Terzian and Cecotto (1959) and Rossi and Rosadini (with review, 1967), used hemisphere inactivation by injection with

sodium amobarbital. The results were statistically consistent, showing that barbiturization of the left hemisphere usually produced the "depressive-catastrophic" reaction, and a "euphoric-maniacal" reaction was produced when the right hemisphere was put to sleep.

In view of the discovery of this natural rhythm of the dynamic lateralization of cerebral activity, a fascinating observation by Lynn (reported in Ischlonsky 1955) is now easier to understand. He described how two "antipode or diametrically-opposed" personalities, in two female multiple personality disorder (MPD) patients, would alternate with a simultaneous switching in peripheral vasomotor tone on the two sides of the body. Lynn described the two personalities as (1), impulsive, irresponsible, mischievous and vindictive, full of rebellion against authority, with hate toward other people around her, using abusive language, scaring other patients with lurid tales of state hospitals and sex relations, and (2) as dependent, submissive, shy, self-effacing, affectionate obedient, and sought affection and approval from those previously abused.

The aggressive personality was dominant in the right nostril and the shy personality was dominant in the left nostril. This shifting in personality and ANS function is consistent with the yogic understanding of the correlation of personality with nostril dominance. In fact, in yogic medicine, it is known that an individual can learn to consciously switch hemispheres/nostrils at will, within the span of one breath, to adopt the "proper" mode of function to suit the circumstances. The switching phenomenon exhibited with MPD suggests that this normal neurological mechanism for switching cerebral dominance is also useful for adaptation in extreme situations like dissociative disorders.

Two minds, two separate computers, or two separate modes of intelligence wax and wane with each other throughout the 24 hour cycle. The left computer is dominant with greater activity of ida, and the right computer with pingula. The hemispheres and nostrils are one way to look at the balance of activity of ida and pingula. According to yogic medicine, the dominance of ida on the left or pingula on the right is manifested throughout the

entire periphery as is further documented in the two cases of MPD. This would suggest that studying ANS function elsewhere in the periphery may also reflect the "ultradian rhythm of ida and pingala".

### Other Studies on Lateralization of ANS Activity in the Periphery

Again in yogic medicine, the phenomena of lying on one side and generating a change in ANS function is familiar. Yogis know that lying on the right side, or applying pressure under the right armpit on the fifth intercostal space while vertical, can activate the left nostril-right hemisphere if desired. The reverse is also possible. This is a more primitive mechanism for activating the hemispheres compared to "mentally controlling" the ANS-CNS dominance as real yogis can simply do. Interestingly enough, scientific studies on this phenomena of posture and pressure on nasal dominance have been carried out in several laboratories. Rao and Potdar (1970) report that changes in the phase of the nasal cycle can be accomplished by sitting in either a vertical position with the pressure under the armpit or lying horizontal on the side. These results have been confirmed by Cole and Haight (1984), Haight and Cole (1984), Cole and Haight (1986). Prior to these studies, some researchers noticed that position could influence nasal dominance. However, they assumed that gravity played a role in the changes of blood flow causing congestion. Yogis have also discovered that lying on the right side, compared to the left, will help to induce deep sleep more rapidly since left nostril dominance helps engage the right hemisphere and non REM sleep.

Sweating patterns, termed hemihidrotic reactions, that differ on the two side of the body as a result of pressure reflexes are reviewed by Takagi and Kobayashi (1955). These "skin pressure-vegetative reflexes" are discussed as having therapeutic value and also in relationship to the nasal cycle, lung function and other organs influenced by the antagonistic effects of the sympathetic and parasympathetic nervous systems. They also found that a pressure point on the hip could act similarly to the armpit point, although it was weaker in influence. When these two points are activated on opposite sides they produce what they called the "crossed-hemihidrotic reaction", i.e., a lateralized

sweating pattern on the top of the body was reversed on the lower half.

Eccles and Eccles (1981) make comparisons of normal and abnormal asymmetries in ANS function and state how "stress or with hypothalamic instability this balance may be disrupted and result in the marked autonomic asymmetry seen in migraine or Meniere's syndrome".

Riga (1957) did a clinical analysis of patients presenting with right or left chronic nasal obstruction. Patients with obstruction on the right were more frequently affected with a range of both physical and psychological disorders

Clearly degrees of symptomatology in psychosomatic disorders, as well as states of mind in healthier conditions, are coupled to this pendulum of ida and pingula. And unless understood in the familiar physiological terms, it is not surprising why the concepts of "ida" and "pingula" have been so difficult for the western scientific mind to grasp. Simply, ida and pingula describe the functional relationship between the mind as two separate computers and the metabolic correlates in the alternating rhythm of ANS activity. The ANS is the neural matrix that links mind with metabolism.

The two hemispheres also play a remarkably different role in the regulation of the immune system. Renoux et al. (1983) and later Neveu et al. (1986) in mice demonstrated a result of fundamental significance in the newly founded field of psychoneuroimmunology. Renoux et al. (1983) showed that "partial ablation of the left fronto-parietal cerebral cortex decreases the number of spleen T cells, impairs IgG-alpha sheep red blood cell and mitogen-induced responses, and delays the response to alloantigens. In contrast, these events are increased following a symmetrical lesion of the right neocortex.

The findings extend previous results showing that the neocortex modulates Natural Killer activity and the efficacy of T cell-specific serum factors". This result and the finding of natural rhythms in cortical activity brings a new facet into play "the rhythms of laterality and immunity".

## The Basic Rest Activity Cycle and Cerebral Intelligence

Stoksted (1953) and Eccles (1978) had earlier proposed that the hypothalamus may be responsible for regulating cyclical changes in nasal resistance. Experimental evidence in the cat shows that the hypothalamus does directly influence sympathetic innervation of the nasal mucosa both unilaterally and bilaterally (Eccles and Lee, 1981, Malcomson 1959).

In yogic science, when the fight or flight response engages, the right nostril-left hemisphere system is instantaneously initiated even if the left nostril-right hemisphere is dominant. This switch can happen in less than a second. This is an adaptive mechanism that is used to quickly access and utilize the intelligence of the left hemisphere for the "basic knowledge" needed to survive. This correlates with the ergotrophic rage-related sympathetic activities discovered by Hess and others. The case of the immediate shifting of ANS function and personality profiles in MPD (Ischlonsky, 1955) is another example of how nature can utilize normal mechanisms for survival.

A similar "polarity of mind" is observed in the structure of personality in the three cases of extreme function discussed above: barbiturization of one side; hyper-excitability of one side in temporal lobe epilepsy; or with MPD. These are the ends of the spectrum that one might expect to find beyond the normal limits of function with the BRAC. In yogic medicine, pingula and ida are also described as being "hot" and "cold", or "sun" and "moon", and "male" and "female", for the function of right nostril-left hemisphere and left nostril-right hemisphere dominance, respectively. It seems that the pendulum described by the yogis for the relationship of the mental correlates for ida and pingula is consistent with western concepts.

## Self-Regulation of Cerebral Intelligence and ANS Function

The third major and central meridian, sushumna, is related anatomically to the region of the spinal canal. According to Yogic medicine, when the chemistry of the brain and spinal fluid is "conditioned" and the "energies" of ida and pingula are equ-

ally mixed an "elevated" state of consciousness is possible. However, this happens only when the pituitary and pineal achieve a specific secretory relationship, and when certain connecting nerves are activated. In a figurative sense, the "energies" of both ida and pingual effect sushmna, and when they do equally, a range of important events can occur. First, a transition point exists, where both hemispheres are equal in influence. In most people this transition is very short-lived and is not consciously experienced since the necessary neural activation and glandular activity are unmanifested. This is also the moment of increased creativity. This balance point is where self-mastery begins. It is from this point of function, that the yogi consciously controls the balance of energy of ida and pingula. He chooses the hemisphere suited to the situation for optimal performance. He is not controlled by the "thought waves", but he chooses to utilize the desired mode of intelligence. This state of equilibrium is where transcendental reality begins. The yogi is always consciously controlling his prana or life force levels. Once having developed the ability to maintain this equilibrium on a regular basis, the yogi must then always regulate this balance from the conscious state. The rhythm is then no longer "autonomic".

From the yogic point of view, the primary natural mechanism for self-regulation is conscious control of the airflow in the nostrils. Besides regulating the rate and rhythm for both nostrils, there are numerous patterns for altering airflow on the two sides independently. Sound is another important method that can be employed for self-regulation of the central nervous system (Shannahoff-Khalsa and Bhajan, 1986)

Werntz, et al. (1981, 87) demonstrated the cortical effects of altered breathing patterns in the laboratory using the EEG. They found that selective hemispheric stimulation could be achieved. Untrained subjects were requested to do unilateral forced nostril breathing to determine if the relative dominance of EEG activity would be effected. Significant shifts in hemispheric EEG dominance were obtained in 25 of 31 attempts using five different subjects. Srinivasan (1986) replicated this result in a pilot study and along with ShannahoffsKhalsa is further investigating this phenomena.

## SUGGESTED READING MATERIAL

1. DOSTALEX. C, ROLDAN E, LEPICOVSKA. V, EEG Changes in the course of Hatha yogic exercises intended for meditation. *Activ. nerv. Sup (Proha) ZZ* 1980, No. 2, Institute of Physiological Regulations, Czechoslovak Academy of Sciences PRAGUE, "JAPA, with shallow breath at 4-5 c/Min. induce large amplitude theta and Delta or regular beta in the frontoparietal areas. This activity may occur simultaneously in the occipital and frontal leads of one hemisphere with alpha.
2. Friedella, A. Automatic Automatic Attentive Breathing in Angina Pectoris, *Medicine*, Vol. 31, pp 875-881, 1948.
3. James funderburk, "nostril, dominance" science studies yoga, Himalayan International Imtitue of yoga sciences philorphy of USA, Honesdale, pennsylvuonia, 1977, P-48
4. Luce, G. Body Time, Pantheon Books, New York, 1971.
5. Prasad, R. Nature's Finer Forces, Theosophical Publishing House, Adyar, India 1947.
6. Pratap, Vijayendra. 1971. diurnal pattern of nostril breathing, Chakra, A Journal of Tantra and Yoga, Vol. I, Winter 1970-71.
7. Pratap, Vijayendra, 1974, Svarayoga-A Modality in Biofeedback, Biofeedback Society Conference, Colorado Springs, 1974.
8. Pratap Vijayendra, and Wade Berrettine 1975-Right and Left Hemisphere Difference in Mantra Meditation-A Cast study, Yoga research Society Conference,
9. Riga, I.N , Le Syndrome Neuro-Reflex DeL'Ostruction Nasale Unilaterale (The Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction). *The Revue d'oto-Neuro-Ophatalmologie*, Vol. XXIX No. 6 pp. 325-332, 1957.
10. Singh. H.G., Swara Vigyan and Behavior Patterns, Vedic Path, March 1981.
11. Venkata Reddy. M., Swara Yoga as a system of natural

Energy Healing. Paper presented at the International Conference on Energy Medicine, Madras Institute of Magnetobiology, 27th Feb. 1987.

12. Westcott, Mark Hemispheric Symmetry of the EEG During T.M. Scientific Research on T. M. Collected papers, Vol I. Edr. David. W. Orme-Johnson, Lawrence. H. Domash and John. T. Farrow (Los Angeless : MIU Press).

#### APPENDIX-VIII

1

#### BIBLIOGRAPHY ON SVARODAYAS'ASTRA

- 1) Narapatijayacharya Sarvodayah of Narapatikavi with 'Subodhini Sanskrit-Hindi commentary by Ganeshadatta Pathaka — Publisher — Chaukhamba Sanskrit Series Office, Varanasi, 1971, pp. 368.
- 2) Jayalakshmi Tika on Narapatijayacarya.
- 3) Narahari Manjari Tika on Narapatijayacarya.
- 4) Sivasvarodaya, Text with Hindi Translation by Pandit Mihirchand. Pub: Khemraj Shrikrishnadas, Sri Venkateswara Press, Bombay, 1667 pp 94.
- 5) Sivasvarodaya, Text with Marathi Translation by Vaman Eknath Kemkar, Pub: Raoji Sridhora Gondhalekar, Jagad-dhitecchu Press, Pune, 2nd Edn. 1883. pp. 68.
- 6) Sivasvarodaya, Translated by R. D. Upadhyaya. Pub: B. Baijanath Prasad, 1918. pp. 136.
- 7) Jnanasvarodaya, Caranadasa, Pub: Shri Venkateshwar Press, Bombay
- 8) Svarodayasara, Pub: Shri Venkateshwar Press, Bombay.

---

Dr. M. L. Gharote — Principal, G. S. College of Yoga, Lonavla kindly furnished Letter Ref. No. SRD/17 Dt. 8 January 88 (Personal Communication).



- 9) Siva Svarodaya. Text and English Translation by Ram Kumar Rai, Pub: Prachya Prakashan Varanasi, 1980, pp. XXIX, 172.

### MSS. REFERENCES ON SVARAYOGA

- 1) Svarodaya by Radhakrishna. Ms. in Maharaja of Jaipur City Palace.
- 2) Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur.  
 Ms. No. 2510 – Svarodaya by Cidananda.  
 3702 – Svarodaya Sastra by Jivanath.  
 15395 – Svarodayah (Argha Kadam) from Brahmamala.  
 7133 – Svarodaya by Goraksa.
- 3) Benaras Hindu University :  
 C – 2346 Pavanavijaya Svarodaya by Bhaskara.  
 B – 697 Pavanavijaya Svarodaya by Bhaskara  
 C – 3558 Pavanavijaya Svarodaya by Bhaskara.  
 B – 2022 Pancatatta Vijaya Svarodaya.
- 4) Bharat Itihasa Samsodhaka Mandol. Pune.  
 52/362 Svarodaya Tika by Sri Misra Narahari.
- 5) Anandasrama, Pune.  
 178/2678 Svarodaya by Mallanatha Haridasa.  
 309/5144 Svarodaya Satika.
- 6) Oriental Institute, Baroda.  
 10286 Svarodaya Vicaarah.
- 7) Benaras Sanskrit University Library.  
 29912 Svarodaya Vivaranam.
- 8) Vaidik Samsodhan Mannal, Pune.  
 3/9044 Svarodaya Sastra (Tattvabhagah).
- 9) Quoted by Rajendralal Mitra in his Aphorism of Patanjali.  
 i) Samarasarasvarodaya by Ram.  
 ii) Svarodaya by Vyas.
- 10) Scindia Oriental Institute, Ujjain.  
 i) Pavanavijaya Svarodaya by Alakhadas Ms. No. 30.

151.45  
0.00

Aug 20, 1949

# ముఖ్యమైన తప్పు ఒప్పంద పట్టిక

| పుట | పంక్తి | ఉన్నది      | ఉండవలసినది   |
|-----|--------|-------------|--------------|
| 1   | 1      | చతుష్టయే    | చతుష్టయే     |
| 1   | 4      | లిపికర్మణ   | లిపికర్మణ    |
| 2   | 1      | అవే         | అనే          |
| 4   | 3      | పరంపరను     | పరంపరను      |
| 5   | 1      | చారిత్రక    | చారిత్రక     |
| 9   | 3      | యాగోసి      | యాగోసి       |
| 31  | 3      | మడికలకు     | మడియలకు      |
| 32  | 6      | తత్క్షణం    | తక్షణం       |
| 39  | 11     | ఎరెక్టో     | ఎరెక్టో      |
| 39  | 15     | ముక్తమయిన   | ముఖ్యమయిన    |
| 46  | 17     | సమాయోగం     | సమాయోగా      |
| 49  | 2      | పీల్చుదు    | పీల్చుడు     |
| 49  | 9      | ఆరోగ్యం     | ఆరోగ్యం      |
| 75  | 5      | అగ్నిశయం    | అగ్నిశయము    |
| "   | 7      | గ్రహణ్యర్థే | గ్రహణ్యర్థే  |
| "   | 7      | విహాచీ      | విహాచీ       |
| "   | 9      | మూత్రాహారం  | మూత్రాహారం   |
| "   | 9      | కృచ్ఛలం     | మూత్రకృచ్ఛలం |
| "   | 12     | చక్రేన      | చక్రేణ       |
| "   | 13     | ఉరుస్తథా    | ఉరుస్తథా     |
| "   | 22     | చర్చి       | చర్చి        |
| 76  | 1      | వాసి        | వాసి         |
| "   | 5      | చానాహారం    | చానాహారం     |
| 117 | 22     | షష్ఠాన      | షష్ఠాన       |
| 134 | 2      | దేహములు     | దేహములు      |
| 164 | 27     | 1922        | 1922         |
| 166 | 21     | Rajmond     | Raymond      |



కాకతీయుల కాలంలో వెలసిన యోగ జ్యోతి  
స్వరయోగ సాధకులకు ఆశాజ్యోతి  
తెలుగులో మొదటి స్వరయోగ గ్రంథం  
సాహిత్యాన్ని విజ్ఞానంతో పోల్చిన మేటి గ్రంథం  
స్వర శాస్త్ర మంజరి

రచయిత  
తల్లితండ్రులు  
జన్మస్థలం  
చదువు

: మేడపాటి వెంకట రెడ్డి,  
: శ్రీమతి వీరయ్యమ్మ, స్వగ్నీయ సుబ్బిరెడ్డి,  
: అర్జునూరు, మండపేట మండలం, తూ.గో.జిల్లా  
: మండపేట హైస్కూల్, ఆర్పున కొలేజ్, రాజమండ్రి,  
ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, వాల్తేర్.

యోగ విద్యలు

: కైవల్యధామ్ (1972-73), లోనావాలా ఎకాడమీ ఆఫ్  
మెడిటేషన్, (1973) ఋషికేష్.

అనుభవం  
వ్యాయామ

: ఒకటిన్నర దశాబ్దాలు.

విద్యలు

: లక్ష్మీబాయ్ నేషనల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్,  
గ్వాలియర్.

ఉద్యోగాలు

: కైవల్యధామ్ యోగిక్ పాల్స్ సెంటర్, మద్రాసు, యస్.వి.  
యోగ సంస్థ, తిరుపతి యోగ శిక్షకులు, యోగ  
పర్యవేక్షకులు, సంచాలకులు, వేమన యోగ  
పరిశోధనాలయం.

విశిష్ట సభ్యత్వం

: ఇండియన్ యోగ సొసైటీ సాగర్, ఇండియన్ ఎకాడమీ  
ఆఫ్ యోగ కాశీ; మెంబరు, బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ యోగ  
శ్రీవేంకటేశ్వర విశ్వ విద్యాలయం తిరుపతి; ఛైర్మన్.  
అడవాక్ కమిటీ, బోర్డు ఆఫ్ స్టడీస్ ఇన్ యోగ, తెలుగు  
విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్. ఎకడమిక్ కౌన్సిల్,  
వైద్య విశ్వవిద్యాలయం, ఫేకల్టీ ఆఫ్ ఇండియన్  
మెడిసిన్, ఉస్మానియా.

ఎవార్డులు

: 1982 లో ప్రతిభావంతమైన యువకులు వి.పి. జేసీస్.

బిరుదులు

: యోగరత్న: (1987) ఎ.పి.ఒ.యస్.ఎ.

రచనలు

:

ముద్రితాలు

: హర రత్నావళి (1982), వేమన యోగము (1984)  
తెలుగు యోగులు (1987)

అముద్రితాలు

: హరయోగములో ఆయుర్వేదాంశములు, యోగ  
సాహిత్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పాత్ర, టి.వి. & రేడియో  
ప్రసంగాలు, యోగ పరిశోధనా వ్యాసాలు